د. فەوزیەی بەیکەر

خەونە سێکسییەکان

وەرگێڕانی: سۆزان جەمال



خەونە سێکسییەکان

د. فەوزیە دریع

وەرگێڕانی: سۆزان جەمال

زنجیرەی کتێبی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم ژمارە (٧٢٣)
سەرپەرشتیاری گشتیی زنجیرە
ئازاد بەرزنجی



www.sardem.org

■ خەونە سێکسییەکان
نووسینی: د. فەوزیە دریع
وەرگێڕانی: سۆزان جەمال
بابەت: سێکسزانی
دیزاینی ناوەوە: ڕەوشت محەمەد
دیزاینی بەرگ: ئارام عەلی
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
نرخ: ٦٠٠٠ دینار
چاپی یەکەم: چاپخانەی (سەردەم) ساڵی ٢٠١٤. کوردستان ـ سلێمانی
■ لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١٦٥٦)ی ساڵی ٢٠١٤ی پێ دراوە

ناونیشانی کتێبەکە

د.فوزیه الدریع

الاحلام الجنسیه

منشورات الجمل، كولن (المانیا)، طبعه الاولی ۲۰۰۸

Al-Kamel Verlag 2008

Postfach 210149. 50527 Koln. Germany

Tel:0221736982. Fax:02217326763

پێڕست

سێیەم: فایلی خەونە سێکسییەکان

چوارەم: فەرهەنگی خەونە سێکسییەکان

وتەی نووسەر

خەونە سێکسییەکان... بۆچی؟

کاتێک ڕۆحی زانستی لە ناخمدا بۆ نووسینی کتێبێکی نوێ هانم دەدات، هەموو جارێک هەمان پرسیار لە خۆم دەکەمەوە... بۆچی؟

*کێن ئەوانەی دەیانەوێت دەربارەی خەونە سێکسییەکان زانیارییان هەبێت؟

*مرۆڤ چ سوودێک دەبینێت، ئەگەر مانای خەونە سێکسییەکانی خۆی زانی؟

وەڵامەکەش بەم شێوەیەیە:

١- هەموومان دەمانەوێت دەربارەی خەونە سێکسییەکان زانیاریمان هەبێت، چونکە هەموومان خەونی سێکسی دەبینین... خەونی سێکسیش مەرج نییە هەموو کاتێک خۆش و چێژبەخش بێت.

دەشێت خەونی سێکسی قورس و ناخۆش بێت بۆ ئەو کەسەی کە دەیبینێت، دەشێت ببێتە مایەی ترس و فۆبیا، یان دڵەڕاوکێ و شەرمندەیی دروست بکات، بە تایبەتی ئەگەر خەونبین لە خەوندا ئەو ڕەفتار و کارانەی کرد کە خۆی بە شەرمهێن و حەرام دایاندەنێت. ئەمەش مەسەلەیەک نییە تەنیا توێژێکی دیار و کەم بگرێتەوە، بەڵکو ڕێژەیەکی واقیعی دەربارەی خەونە سێکسییەکان هەیە: لە ٩٩%ی خەڵک خەونی سێکسی دەبینن، زیاتر لە ٩٥%ی خەڵک هیچ شتێک دەربارەی خەونە سێکسییەکان بە کەس ناڵێن و لە ٥٠%ی خەڵک ناوەڕۆکی خەونە سێکسییەکان بێزاریان دەکات، یان بە پلەی جیاواز و لە ماوەی زەمەنی جیاوازدا خەونە سێکسییەکان دەبنە هۆی دروستبوونی جۆرێک لە پشێویی دەروونی، کە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێ، لەبەر ئەوە کاتێک ئێمە خۆمان لە بەردەم ئەم واقیعە ژمارەییانەدا دەبینینەوە،

دەڵێم: هەموومان پێویستمان بەوەیە زانیاریمان دەربارەی خەونە سێکسییەکان هەبێت.

٢- خەونە سێکسییەکان هەڵگری پەیامێکن بۆ خەونبین کە تایبەتە بە ژیانی سێکسی و سۆزداری و تەواوی ژیانی بە شێوەیەکی گشتی. لەبەر ئەوە پێویستە مرۆڤ ئاوڕ بۆ ناوەڕۆکی خەونە سێکسییەکانی بداتەوە و دەرک بە پەیامی ناو خەونەکانی بکات.

دەشێت پەیامی ناو خەونە سێکسییەکەی تایبەت بێت بە دڵەڕاوکێیەکی ژیانی لەو ساتەدا، یان چارەسەرێکی بۆ کێشەیەکی سۆزداری هەنووکەیی پێ ببەخشێت، هەروەها دەشێت ئاسۆی سێکسیی خەونبین بەرامبەر بە هەقیقەتێک ڕۆشن بکاتەوە کە تایبەتە بەو هاوبەشی ژیانەی کە لەسەر ئاستی سۆزداریی و سێکسی چاوەڕێی دەکات، هەروەها لەوانەیە خەونەکە هەڵگری پەیامێک بێت لە ڕابردوودا و کێشەیەکی سێکسیی کۆنی چارەسەرنەکراو، چارەسەر بکات، کە لە نەستدا مابێتەوە و خەونبین لە ڕێی خەونەکانەوە داوا بکات ڕووبەڕووی ببێتەوە و چارەسەری بکات.

زۆرێک لە خەونە سێکسییەکانمان دەشێت پەیوەندییان بە سێکس و ماددە سێکسییەکانەوە نەبێت، بەڵکو سیمبول بن بۆ هەندێک لایەنی گرنگی دیکەی ژیان، وەک لایەنی ماددی و لایەنی پیشەیی و ... هتد. هاوکات هەندێک خەونی ئاسایی هەن کە سیمبولەکانیان هەڵگری پەیامی سێکسین.

ئاشنابوون بە خەونەکان بە شێوەیەکی گشتی و خەونە سێکسییەکان بە شێوەیەکی تایبەتی، دەشێت یارمەتیی خەونبین بدات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی بە گشتی و کێشە سێکسییەکانی بە تایبەتی، ئەویش لە ڕێی هونەری ئاشنابوون بە خەونەکان و

لێکدانەوەیان، هەروەها هونەری دروستکردنی خەونە سێکسییەکان کە زانستێکی نوێیە و من بڕوام پێیەتی و پێی دەوترێت چارەسەرکردن لە ڕێی خەونەوە Dream Therapy.

ئەم کتێبە، کتێبێک نییە بۆ لێکدانەوەی خەونەکان، بەڵکو کتێبێکە بۆ شیکارکردنیان و وەک پسپۆرێکی بواری سایکۆلۆژی پێوەی ماندووبووم و خشتێکی نوێیە بۆ پردی هۆشیاریم، کە ئومێدم هەیە لە سنووری توانا زانستییەکانمدا دایبنێم، بە هیوام مرۆڤی عەرەبی لە تێگەیشتنی خەونەکاندا لە کاتی بەئاگاهاتن و خەوندا سوودیان لێ ببینێت.

د. فەوزیە دریع

پێشەکیی وەرگێڕ

دەبێ مێژووی یەکەمین خەونی مرۆڤ بۆ کەی بگەڕێتەوە؟ بە واتایەکی دیکە، دەبێ مرۆڤ لە کەیەوە دەرکی بە بوونی جیهانی خەونەکان کردبێ؟ دەبێ مرۆڤی چاخی بەردین خەونی بە چییەوە بینیبێت و کە بێدار بووەتەوە چۆن وەسفی کردبێ؟

وەک دەزانین؛ خەون چالاکییەکی مێشکە و لە کاتی نوستندا ڕوو دەدات، کاتێک هەستەکانی مرۆڤ بە هۆی نوستنەوە تا ڕادەیەک لە چالاکی وەستاون، هەرچەندە ژمارەیەک لە توێژەرانی بواری خەون پێیان وایە، لایەنی بەئاگایی مرۆڤ، ڕۆڵی لە دروستبوونی خەونەکاندا هەیە، بەڵام لە ڕووی تێڕوانینی ڕۆحانییەوە، خەوتن گەشتێکە تیادا ڕۆحی مرۆڤ بەرەو جیهانی بەرزەخ دەڕوات.

ئەو خەونەی مرۆڤ دەیبینێ بە پێی ناوەڕۆکەکەی کار دەکاتە سەر باری دەروونی، ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتیش بێ، تەنانەت ئەگەر هیچ لێکدانەوەیەکیشی بۆ نەکات، یان بیری بچێتەوە، ئیدی هەندێ جار خەونەکان دەبنە مایەی هیوا بۆ مەردووم، یان هیچ نەبێ بۆ چەند ساتێ دڵخۆشی دەکەن، پێچەوانەکەشی ڕاستە، دەشێ تووشی ترس و دڵەڕاوکێی بکەن.

خەونەکان کۆگای هەمیشە پڕ لە ماددە هەڵگیراوەکانی ئێستا و ڕابردووی مرۆڤن، کۆگای ڕاز و نیازەکانی، سەرکەوتن و شکستەکانی، خۆزگە و دڵەخورپێکانی، لە خەوندا هیچ شتێک مەحاڵ نییە و مرۆڤ ئازادە، ئەمەش یەکێکە لە فاکتەرەکانی ئالوودەبوونی مرۆڤ بە خەونەکانییەوە، سەرباری فاکتەرەکانی دیکەی وەک ترسی مرۆڤ لە نادیار و کەڵکەڵەی هەمیشەیی بۆ ئاشکراکردنی شتە پەنهانەکان و پێشبینیکردنی داهاتوو.

لە خەوندا زمان و تواناکانی مرۆڤ، دەنگ و ڕەنگ، ڕووخسار و شێوە، هەست و دەرککردنی مرۆڤ، دیمەن و ڕووداوەکان، ئەمانە هەموویان لەگەڵ واقیعدا جیاوازن.

خەون گواستنەوەیەکی نالۆژیکییە بۆ کەشوهەوایەکی دیکە، کە زۆر جار مرۆڤ دەستەوەستانە لە چۆنێتیی وەسفکردنی، بەدەر لەوەی خەونەکان پەنجەرەیەکی هەمیشە واڵان بۆ بینینی ڕابردوو، تەسەلا یان سەلوایەکی ڕۆحیشن بۆ کەمکردنەوەی کۆژانی مرۆڤ و دەرد و ئازارەکانی لە ماوەی ژیانیدا، هاوکات هەندێ جار مرۆڤ بۆ دڵخۆشکردنی خۆی لە دەلاقەیەکی دیکەی جیهانی خەونەکانەوە لە ئایندە دەڕوانێ.

هەرچەندە ئەم کتێبە لە بەشی یەکەمدا بە گشتی باسی خەون دەکات، بەڵام لە بناغەدا گرنگیی نووسەر لە سەر خەونە سێکسییەکان چڕ بووەتەوە، چونکە پێی وایە خەونی سێکسی بەشێکی سروشتییە لە گەشەی مرۆڤ، هەموو مرۆڤێک لە هەموو قۆناغەکانی ژیانیدا، خەونی سێکسی دەبینێت، بەڵام لە ماوەیەکی ژیانیدا خەونە سێکسییەکانی چڕ دەبنەوە، هۆکاری ئەمەش بەندە بە باری دەروونییەوە بە شێوەیەکی گشتی و بە ژیانی سێکسییەوە بە شێوەیەکی تایبەتی، هەروەها لەو باوەڕەدایە کە خەونی سێکسی لە بۆشاییەوە دروست نابێ و بێ ئامانجیش نایەتە ئاراوە. لە کات و شێوەیەکی دیاریکراودا بەسەر ڕووبەری خەودا گوزەر دەکات، لەبەر ئەوەی خزمەتی پێداویستییەکی دیاریکراوی مرۆڤ دەکات، یان دەیەوێت پەیامێک بەو کەسە بگەیەنێت کە خەونەکە دەبینێت.

ئەم کتێبە خەوننامە نییە بۆ لێکدانەوەی خەونە سێکسییەکانت، بەڵکو داوەتنامەیەکی زانستیی ڕاستەوخۆیە بۆ ئەوەی لە خەونە سێکسییەکانی خۆت تێبگەیت و یارمەتیی خۆت بدەیت تا سوود لە

خەونە سێکسییەکانت ببینی و ڕۆڵیان هەبێ لە ژیانی سۆزداری و سێکسیتدا، تەنانەت بۆ ئەوەی بتوانی ئەو خەونە سێکسییانە ببینی کە خۆت دەتەوێن، یان بە لایەنی کەمەوە، خەونە سێکسییەکانت نەبنە مایەی تێکدانی ئاسوودەییت. بە ڕاستی خەونە سێکسییەکان ئەزموونگەلێکی گرنگن لە ژیاندا، زۆر جار یارمەتیی مرۆڤ دەدەن ڕووبەڕووی کێشە و گیروگرفتە دەروونییەکانی خۆی بێتەوە.

هەندێ جاریش ئەزموونکردنی ئەو شتانەیە کە مرۆڤ لێیان بێبەشە، بە واتایەکی دیکە، گەیشتنە بەو چێژ و هەستانەی کە لە واقیعدا ناتوانێ پێیان بگات. خەونە سێکسییەکانت بۆ هاوسەرکەت، هاوڕێکەت، یان هاوبەشە سێکسییەکەت بگێڕەوە، ڕەنگە لە ڕێی ئەو خەونە سێکسییانەوە زیاتر لێت تێبگات کە لە سێکسدا حەزت لە چییە و ڕقت لە چی دەبێتەوە، هەروەها سێکس لای تۆ چی دەگەیەنێ؟ نووسەر بە جوانی باسی ئەوەمان بۆ دەکات کە پیاو چی لە خەونە سێکسییەکانی ژنەوە فێر دەبێت، هەروەها ژن چی لە خەونە سێکسییەکانی پیاوەوە فێر دەبێت، چونکە هەریەکە لە ژن و پیاو پێویستیان بەوەیە بە خەونە سێکسییەکانی یەکدی ئاشنا بن و شتی لێوە فێرببن.

ئەم کتێبە یەکێکە لە کتێبە باشەکانی د. فەوزیە دریع، بۆ خۆشبەختی ئەمە دووەمین کاری ئەم خاتوونەیە کە من وەرمگێڕاوە، لە دوای وەرگێڕانی هەردوو بەرگی کتێبی "ملیۆنێک پرسیار و وەڵام دەربارەی سێکس" کە ساڵی ڕابردوو هەر لە لایەن دەزگای چاپ و پەخشی سەردەمەوە چاپ کرا.

سۆزان جەمال

٢٠١٤-٩-١

یەکەم: خەونەکان... ژیانی سێیەم

مرۆڤ لە سەرەتای گەشتەکەیەوە "واتە لە کاتی لەدایکبوونەوە تا مردن" لە ژیانیدا پرسیار دەربارەی ئەم دوو شتە دەکات:

*چی لە دەوروبەری ڕوو دەدات؟

*چی لە ناو خۆیدا ڕوو دەدات؟

پرسیارە مەزنەکانی مرۆڤ دەربارەی "دەرەوە" و "ناوەوە" تەنیا هەوڵێکە بۆ دەستکەوتنی لێکدانەوە و دەستکەوتنی ڕێگەچارەکان تا ئارەزووی زانین لە خۆیدا تێر بکات و ژیانی ئاسانتر ببێت، بەڵام مامەڵەکردنی مرۆڤ لەگەڵ "جیهانی دەرەکی" و لەگەڵ "ژیان"، "مانەوە" و "سروشت"دا، ئاسانترە لە مامەڵەکردنی لەگەڵ "جیهانی ناوەوە"ی خۆیدا، لەگەڵ "ئەقڵ" و "ڕۆح" و "دەروون"یدا.

کونجکۆڵی و کەللەڕەقیی مرۆڤ وایکردووە ئەقڵ و دەروون ملکەچی تاقیکردنەوە و تێڕوانین بکات، مەسەلە ڕۆحانییەکانیش لای مرۆڤ قورسترن. مرۆڤ لە کاتێکدا کە لەم دنیایەدا دەژی، ململانێ و کۆشش دەکات تا لێکدانەوە و ڕێگەچارەکانی دەستبکەوێت بۆ ئەوەی گەشتەکەی لەم دنیایەدا چێژبەخش بێت، بە بەرهەم بێت و تێری بکات.

مرۆڤ بە زۆری دەرک بەوە دەکات کە لە دوای مردن، ژیانێکی دیکە هەیە، ئەمە مەسەلەیەکە تەواوی ئایینە ئاسمانییەکان لەسەری کۆکن، لەبەر ئەوە، لەبەر خاتری ئەو دنیای، بۆ باشترکردنی مەلەفی خۆی و چاودێریکردنی حیسابی مرۆڤایەتیی خۆی، هەرچییەک لە توانایدا بێت دەیکات، کار بۆ ژیانی دووەمی دەکات، ئەو ژیانەی پێگە و پلەی مرۆڤ بە پێی هەوڵ و ماندووبوون و کار و نیازەکانی لە ژیانی یەکەمدا (واتە لەم دنیا) دیاری دەکات.

مرۆڤ چەندە شەکەت و ماندوو بێت، چەند دۆشداماو بێت، لە ژیانی یەکەم و دووەمی سڵ بکاتەوە، بەلام ماندووتر و سەرسووڕماوترە و زیاتر دەترسێت کاتێک شەوانە گەشتێکی کاتی بۆ ژیانی سێیەم دەکات، کە بریتییە لە خەونەکان و هیچ دەروازەیەک نییە بۆ خۆ قوتارکردن لە دەستی، ئەویش بە حوکمی سوڵتانێک کە حوکمی تەواوی مرۆڤ دەکات، ئەو سوڵتانەش بریتییە لە سوڵتانی خەو.

ئێمە سێ بەشی ژیانمان کە دەژیین بە خەو بەسەر دەبەین، ڕووبەری سێ بەش لەم گەشتە کورتەی ژیاندا ئەوەندە کەم نییە کە گوێی پێ نەدەین، بەلام خەو لە پێناوی سەرلەنوێ بیناکردنەوەی ئەو خانانەی لەش کە لە ماوەی بەئاگاییدا بەکاریان دەهێنین پێویستە، هەروەها خەو بۆ پاراستنی تەندروستیی جەستەیی و ئەقڵی پێویستە، هەروەها قەناعەتێک هەیە پێی وایە بۆ ئەوەی خەو ببینین، نوستن پێویستە، چونکە بڕوا وایە کە خەونەکان بۆ تەندروستیی جەستە و ئەقڵ و ڕۆح پێویست بن، ئەمەش دواتر بە تەواوی باسی لێوە دەکەین... مرۆڤ بە بێ نوستن تووڕە و شڵەژاو دەبێت، نەک تەنیا لەبەر پێویستی جەستەی بە خەو، بەڵکو لەبەر

خەونە سێکسییەکان

د. فەوزیە دریع

وەرگێڕانی: سۆزان جەمال

مرۆڤ بە زۆری دەرک بەوە دەکات کە لە دوای مردن، ژیانێکی دیکە هەیە، ئەمە مەسەلەیەکە تەواوی ئایینە ئاسمانییەکان لەسەری کۆکن، لەبەر ئەوە، لەبەر خاتری ئەو دنیای، بۆ باشترکردنی مەلەفی خۆی و چاودێریکردنی حیسابی مرۆڤایەتیی خۆی، هەرچییەک لە توانایدا بێت دەیکات، کار بۆ ژیانی دووەمی دەکات، ئەو ژیانەی پێگە و پلەی مرۆڤ بە پێی هەوڵ و ماندووبوون و کار و نیازەکانی لە ژیانی یەکەمدا (واتە لەم دنیا) دیاری دەکات.

مرۆڤ چەندە شەکەت و ماندوو بێت، چەند دۆشداماو بێت، لە ژیانی یەکەم و دووەمی سڵ بکاتەوە، بەڵام ماندووتر و سەرسوورماوترە و زیاتر دەترسێت کاتێک شەوانە گەشتێکی کاتی بۆ ژیانی سێیەم دەکات، کە بریتییە لە خەونەکان و هیچ دەروازەیەک نییە بۆ خۆ قوتارکردن لە دەستی، ئەویش بە حوکمی سوڵتانێک کە حوکمی تەواوی مرۆڤ دەکات، ئەو سوڵتانەش بریتییە لە سوڵتانی خەو.

ئێمە سێ بەشی ژیانمان کە دەژیین بە خەو بەسەر دەبەین، ڕووبەری سێ بەش لەم گەشتە کورتەی ژیاندا ئەوەندە کەم نییە کە گوێی پێ نەدەین، بەڵام خەو لە پێناوی سەرلەنوێ بیناکردنەوەی ئەو خانانەی لەش کە لە ماوەی بەئاگاییدا بەکاریان دەهێنین پێویستە، هەروەها خەو بۆ پاراستنی تەندروستیی جەستەیی و ئەقڵی پێویستە، هەروەها قەناعەتێک هەیە پێی وایە بۆ ئەوەی خەو ببینین، نوستن پێویستە، چونکە بڕوا وایە کە خەونەکان بۆ تەندروستیی جەستە و ئەقڵ و ڕۆح پێویست بن، ئەمەش دواتر بە تەواوی باسی لێوە دەکەین... مرۆڤ بە بێ نوستن تووڕە و شڵەژاو دەبێت، نەک تەنیا لەبەر پێویستی جەستەی بە خەو، بەڵکو لەبەر

ئەندامانە بە شێوەیەکی بەرفراوانتر کارلێک لەگەڵ خەوندا دەکەن، هەروەها مێشک لە توانایدایە لە کاتی نوستن و خەونبینیندا ڕەوگەی حاڵەتی ئەندامەکانی ناوەوە بگرێت و دەستنیشانیان بکات، پەیامێک بۆ مرۆڤ دەنێرێت -کە زۆربەی کات پەیامێکی هێمایییە- دەربارەی حاڵەتی تەندروستیی کەسەکە، بۆ نموونە، بینینی ڕەنگی سەوز لە خەوندا دەشێت هێمایەک بێت بۆ بوونی کێشەیەک لە دڵدا، یان بوونی مرۆڤ لە شوێنێکی قەڵەباڵەغ کە هەناسەی تیادا نەدرێت، دەشێت هێمایەک بێت بۆ بوونی کێشە لە کۆئەندامی هەناسەدا.

مرۆڤ کاتێک دەخەوێت هەموو هەستەکانی بە تەواوەتی ناخەون، بەڵکو هەستەکان بە پلەیەک لە بێداریدا دەمێننەوە. وروروژێنەرە دەنگییەکانی وەک دەنگی ئۆتۆمبێل و میوزیک و وروروژێنەرە بۆنییەکانی وەک بۆنی ژوور، یان بۆنی خواردنێک کە لێدەنرێت کاری تێدەکەن، هەروەها هەست بە وروروژێنەرە لەمسییەکانی وەک پلەی گەرمیی شوێنەکە و شکیی جێگەکەی دەکات. ئێمە لە ناوەوە و لە دەرەوە هەست دەکەین و ئەوەی هەستی پێدەکەین کار دەکاتە سەر مادده و ڕووداوەکانی ناو خەونەکەمان، بەڵام ئێمە بە شێوەیەکی هەڵچوونی، تەسلیمی خەو بووین و زۆربەی کات بێ جووڵەی جەستەیی لەو ڕووداوەی ناو خەونەکەدا دەژیین.

بۆچی خەونەکانمان بیر دەچنەوە؟

ئێمە هەمووممان خەون دەبینین، لێکۆڵینەوە زانستییەکان جەخت لەوە دەکەن، دەشێت لە تەنیا یەک شەودا پێنج جار، یان زیاتر خەون ببینین (Treacher1995).

ئەو کەسانەی کە دەڵێن خەون نابینین، زۆربەی کات خەون دەبینن، بەلام بیریان ناکەویتەوە، هەروەها هەندێک کەسی دیکە هەن دەزانن کە خەونیان بینیوە، بەلام کاتێک بێدار دەبنەوە، خەونەکانیان بیردەچێتەوە، کۆمەڵێک خەڵکی دیکە هەن لەگەڵ بێداربوونەوەیاندا خەونەکانی کە بینیویانە لە بیریانە، بەلام دوای چەند ساتێک لە بیریان دەچێتەوە، کۆمەڵێکی دیکە بەشێک لە خەونەکانیان لە یادە و ناتوانن هەمووی بگێڕنەوە، کۆمەڵێک کەسی دیکە هەن ئەو حاڵەتە هەڵچوونییەیان دێتەوە یاد کە هاوکات بووە لەگەڵ خەونەکەدا، بەلام ڕووداوەکانی ناو خەونەکە لە یاد دەکەن، هەندێک کەسی دیکە کاتێک شەو بەئاگا دێنەوە ئەو خەونەیان لە بیرە کە بینیویانە، بەلام هەر کە گەڕانەوە بۆ ناو جێگەکەیان و خەویان لێکەوتەوە، ئیدی تا بەیانی هەموویان لە بیر دەچێتەوە.

ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی حاڵەتی لە بیرچوونەوە لە کاتی بێداریدا، هەمان ئەو هۆکارانەن کە دەبنە هۆی ڕوودانی لە بیرچوونەوەی ئەو خەونانەی کە بینیومانن، وەک:

* هەندێک کەس هەر بە سروشت یادەوەرییەکی لاوازیان هەیە، ئەمە مەسەلەی توانای سروشتییە و دەشێ ئەو کەسانە هەروا لە دایک بووبن، واتا لە ڕووی توانای یادەوەرییەوە جیاوازی لە نێوان کەسێک بۆ کەسێکی دیکە هەیە، دەبینین کەسێک ئەوپەڕی وردەکارییەکانی خەونەکەی دەگێڕێتەوە، هەروەک بڵێی باسی فیلمێک دەکات کە بە دەیەها جار بینیویەتی، بەلام کەسێکی دیکە

زۆر بە سادەیی دەڵێت: "خەونم بینی، بەڵام نایەتەوە بیرم خەونەکەم چی بوو".

* خەون ئەزموونێکە وردەکاریی خۆی هەیە، فیلمێکە وردەبابەتی هەیە، ئەگەر وردەکارییەکانی ناو خەونەکە لەسەر ئاستی سۆزداری، یان لۆژیکی، یان وێنەی خەیاڵی لاواز بوو، ئەوا یادکردنەوەشی لاواز دەبێت، هەروەک ڕووداوەکانی ژیانی ڕۆژانە، ئەو ڕووداوانەی کە توند و قووڵن زیاتر دێنەوە یادی مرۆڤ.

* کارتێکەرەکانی ژیان لە کاتی بێداریدا و جەنجاڵیی بەرنامەکانی ژیانی ڕۆژانەمان، وامان لێدەکەن خەونەکانمان نەیەنەوە یاد. زۆربەمان لە تەنیشت سەرمانەوە سەعاتێکی ئاگادارکردنەوە هەیە، هەر کە لێیدا خەو و خەونەکەمان دەپچڕێنێت و بە خێرایی لەسەر جێگە باز دەدەین ڕادەکەین بۆ دەموچاوشتن و خۆگۆڕین و بەرنامە جەنجاڵەکەی ڕۆژانەمان دەست پێدەکات، لەبەر ئەوە خەونی شەوان بە هۆی کارتێکەرە بەهێزەکانی کاتی بێداری، ون دەبێت و لە یاد دەچێتەوە.

* هەندێکمان بە شێوەیەکی هەستی بێت، یان نەستی- نامانەوێت ئەو خەونەی کە بینیومانە، بیرمان بکەوێتەوە، بە تایبەتی خەونە سێکسییە شەرمهێنەکان، یان ئەو خەونانەی کە تیایدا مرۆڤ بووەتە کەسێکی خراپ، یان دڕندە، یان نەشاز، ئەم جۆرە خەونانە لەلایەن خاوەنەکانییانەوە بە ئاسانی لە بیر دەچنەوە، بۆ لەبیرکردنی ئەم جۆرە خەونانە، ئەو کەسە هیچ هەوڵێکی ئەوتۆ نادات، بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کاتێک نەست، یان ئەقڵی شاراوە ئەو خەونە لە یادەوەریی هۆشیاریدا دەسڕێتەوە، ئیدی خەونەکەی بیر دەچێتەوە، یان بە شێوەیەکی هەستی خۆی لە خەیاڵی خۆیدا و لە بیرکردنەوەی خۆیدا دەیسڕێتەوە تا بتوانێت بە ڕاستی و لە واقیعیشدا بیسڕێتەوە،

بۆ نموونە، کەس هەیە بیەوێ ئەو خەونەی بیر بکەوێتەوە کە تیایدا کەسێکی لاقە کردووە؟

* تووشبوون بە نەخۆشییەکی ئەندامی، یان دەروونی، یان شەکەتبوونی درێژخایەن و خواردنیی دەرمانە هێمنکەرەوەکان و حەپی خەوتن و بەدهەرسی، ئەمانە هەموویان کاردەکەنە سەر وەبیرهاتنەوەی ئەو خەونانەی کە دەیانبینین.

* هۆکاری سەرەکیی لە بیرچوونەوەی خەون بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە ئێمە بە جیددی مامەڵە لەگەڵ ئەم لایەنەی ژیانمان ناکەین، خەونەکانمان تۆمار ناکەین و باسیان ناکەین، تەنانەت بەو هونەرە ئاشنا نین کە خەونەکانی خۆمان چۆن بیر بکەوێتەوە.

جۆرەکانی خەون کامانانەن؟

قسەکردن لەسەر جۆری خەونەکان، بە شێوەیەکی ئەندەکی، واتە قسەکردن لەسەر ئامانجی خەونەکان کە پێشتر باسمان کردن لە ژێر ناونیشانی "بۆچی خەون دەبینین؟"، چونکە ئامانجی خەونەکەیە کە جۆری خەونەکە دیاری دەکات.

ئەو توێژەرانەی گرنگی بە لێکۆڵینەوە لەسەر خەونەکان دەدەن، چەندەها پۆلێنیان بۆ جۆرەکانی خەون داناوە، پێمان باشە بەم شێوەیە چڕیان بکەینەوە:

١- خەونە شەفاف، یان ڕوونەکان:

خەونە ڕوونەکان ئەو خەونانەن کە کەسەکە خۆی دەرک بەوە دەکات کە خەون دەبینێ و بە زۆری ئەو کەسە لە ناوەڕاستی خەونەکەیدا بەئاگا دێ و بەئاگایە لە ڕووداوەکانی ناو خەونەکەی کە بەر لە بێداربوونەوە ڕوویان داوە، هەندێجار ئەو کەسە لەم خەونە

شەفافە بەئاگا دێتەوە، چونکە لە خەونەکەیدا ڕووبەڕووی مەترسییەک دەبێتەوە کە ناتوانێ لێی دەرباز ببێ.

توێژەرانی بواری خەونەکان پێیان وایە خەونە شەفافەکان پەنجەرەیەکن بۆ سەر جیهانی ڕۆحانی، ئەو کەسەی خەونێکی شەفاف دەبینێ، هەستێکی بەهێزی بەرامبەر ئەو بۆن و دەنگ و ڕووناکییانە هەیە کە لە خەونەکەیدان، هەروەک بڵێی ڕاستەقینەن، کاتێک کە بەئاگا دێت، ئەم هەستانەی بۆ ماوەی چەند ساتێک دەمێننەوە، بۆ نموونە دەنگی ئەو چۆلەکەیەی کە لە خەونەکەیدا بووە، لە گوێیدا دەزرنگێتەوە.

ئەو کەسانەی کە خەونی شەفاف زۆر دەبینن و وردەکارییەکانی ئەم خەونەیان لە یادە، کاتێک بێدار دەبنەوە، لە ژیانی ڕاستەقینەیاندا توانایەکی زۆریان هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی بیرۆکەکانیان و ڕێکخستنیان.

٢- خەونە مێردەزمەییەکان:

ئەم خەونانە، خەونی باش نین، بە هۆی ئەو توندوتیژییە زۆرەی کە لە خەونەکەدا بەسەر ئەو کەسە خۆی، یان کەسێکی دیکەدا ڕوو دەدات، خاوەنەکەی بەئاگا دێنن. خەونە مێردەزمەییەکان لەو خەونە باوانەن کە لە نێو منداڵاندا زۆر ڕوو دەدەن، ئەگەرچی کاتێک کە منداڵ ئەم خەونانە دەبینێت، دەوترێت "فۆبیای شەوانە"، خەونەکە لەسەر شتێک، یان مەسەلەیەک، یان بوونەوەرێکی ترسناک چڕ دەبێتەوە، هۆکارەکەشی یان بە هۆی ئەو چیرۆکە ترسناکانەوەیە کە منداڵ لە ڕۆژدا گوێی لێیان دەبێ، یان بە هۆی ترسەوەیە لە ڕوودانی شتێک کە لە ژیانیدا بەم زووانە ڕوو دەدات، وەک چوونە قوتابخانە، یان تاقیکردنەوە، یان لەدایکبوونی منداڵێک لە خێزانەکەیدا.

لە کەسانی پێگەیشتوودا خەونە مێردەزمەییەکان بە زۆری بۆ بوونی ململانێیەکی دەروونی دەگەڕێنەوە، کە لە ژیانی ئەو کەسەدا چارەسەر نەبووە و هاوکاتە لەگەڵ بوونی فشار لەگەڵیدا، یان بە دوایدا، هەندێجار خەونە مێردەزمەییەکان ڕوو دەدەن لە ئەنجامی ڕوودانی پشێوییەکی جەستەیی بە هۆی نەخۆشییەکەوە، کە خاوەنی خەونەکە پێی زانیووە، یان هێشتا پێی نەزانیووە.

زۆرجار خەونە مێردەزمەییەکان توونـد و دووبارەبووەوەن کە دەبنە هۆی ڕوودانی درز و ئازار لە ژیانی خاوەن خەونەکەدا و لەوانەیە پێویست بە چارەسەری دەروونیی چڕ بکات بۆ گەڕان بە شوێن ڕەگوڕیشەی ئەم خەونە دووبارانەدا.

لە ئەستەمترین پلەکانی خەونە مێردەزمەییەکان، "خەونە ڕێگرییەکان"ن، ئەم خەونانە پەیوەندییان بە ترسی توونـد لە شکستهێنان هەیە، ئەویش لە ئەنجامی بارودۆخی خوێندن، کارکردن، یان تەنانەت ترس لە شکستهێنان لە خۆشەویستی و ژیانی کۆمەلایەتی، ئەم ترسە لای هەندێک کەس دەگاتە ئاستی فۆبیا، هەندێک کەس ئەم خەونە ڕێگرییانە دەبینن، لە ژیانی ڕاستەقینەدا لە بارودۆخێکی توونـدی گیروگرفتدا دەژین، نموونەی ئەو خەونانە، وەک خەونی ونبوون لە تەمومژدا، ژیان لە بەندیخانەدا، یان خاوەنی خەونەکە لە لایەن بوونەوەری نامۆوە ڕاودەنرێ، هەستکردن بەوەی لە هۆڵی تاقیکردنەوە دایت و ناتوانیت وەلام بدەیتەوە... هتد.

بە زۆری لەم خەونانەدا بە ئاشکرایی ئاماژە بە کێشەکە نادرێت، بەلام ئەو هەستە بە خاوەنەکەی دەبەخشێت کە ڕێگرییەک لە ژیانیدا هەیە.

٣- خەونە ورووژێنەرە ناوەکی و دەرەکییەکان:

ئەم خەونانە بە هۆی بارودۆخی هەستی دەرەکی لە ژینگەی خاوەن کەسەکەدا ڕوو دەدات، یان لە ئەنجامی بارودۆخی هەستی ناوەکییەوە بە هۆی تێکچوونێکەوە وەک بوونی ئازار، یان پشێوییەک لە جەستەدا ڕوو دەدات.

پێشتر وتمان، ئەو کەسەی خەون دەبینێت، بەشێک لە هەستەکانی بەئاگان. هەریەک لە هەستەکانی بینین، بۆنکردن، بیستن، بە تایبەتیش بەرکەوتن، هەستیار دەبن بەرامبەر بە بوونی ڕووناکی، دەنگ، بۆن، بارودۆخی پلەی گەرمی، یان پەستان خستنە سەر پێست، یان دەستلێدانی. دەنگی ئۆتۆمبێل، گیزەگیزی مێشوولە، لێبوونەوەی بەتانی و باليف، بۆنی شتێک کە دەسووتێت، لە کاتی نوستنیشدا هەستەکان ئەمانە بۆ مرۆڤ دەگوازنەوە، بۆیە زۆر جار ئەو کەسە خەونێک دەبینێت کە پەیوەندیی بەمانەوە هەیە، بۆ نموونە، کاتێک بەتانی (باليف) لە کەسێک دەبێتەوە و هەست بە سەرما دەکات، خەون دەبینێت، لە خەونەکەدا ڕووتە و جلی لە بەردا نییە و لە دارستانێکدایە، کاتێک کە میزەڵدانی پڕ دەبێت و پێویستی بە چوونە تەوالێت هەیە، خەون بە باران، یان بەلوعەیەکەوە دەبینێت، کە ئاوەکەی بەردراوەتەوە، بەڵام هەستە ناوەکییەکان کە تایبەتن بە ڕوودانی تێکچوونێک لە ئەندامەکانی ناوەوە، لەوانەیە پەیامێکی بەهێز بۆ ئەو کەسە بنێرن کە نوستووە، بۆ نموونە سەرئێشە لە خەودا دەشێت بانگەشەیەک بێت بۆ ئەو کەسە پشکنین بۆ سەری بکات، یان هەر بەشێک لە جەستەیدا کە پشێوییەکی تیادا ڕوویداوە و بۆتە هۆی هەستکردن بە سەرئێشە.

٤- خەونی لێکدەرەوە:

ئەم جۆرە خەونانە بە شێوەیەکی ڕاسەوخۆ، یان ناڕاستەوخۆ کێشەکانی ڕۆژانە بۆ خاوەن خەونەکە ئاشکرا دەکەن. دەشێت چارەسەری هەندێک لە گیروگرفتەکانی ڕۆژانە بۆ ئەو کەسە بکەن کە نەیتوانیوە لە کاتی بێداریدا چارەسەریان بکات.

زۆربەی کات ئەم خەونانە بە تەنیا و ڕووتن و بۆ ئەوەی خاوەنی خەونەکە لێیان تێبگات، پێویستی بە زانینی هێمای خەونەکەیە، چونکە ئاوەز بە هۆی خەیاڵەوە دەشێت خەونەکە بە جۆرێکی دیکە داپۆشێت و هێمایەک بە گیروگرفتەکە بدات.

ئەگەر گیروگرفتەکانی واقیع توند و ناخۆش بوون و کەسەکە ویستی فەرامۆشیان بکات، ئەوا نەست هەوڵ دەدات بەرەو سەرەوە دەریان بهێنێت، چەندە خاوەن خەونەکە ویستی ئەو کێشانە فەرامۆش بکات، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ئاڵۆزتر دەبن و زیاتر ورووژێنەر دەبن و زیادەڕۆییان تیادا دەکرێ، لەوانەیە بگاتە ئاستی خەونە مێردەزمەییەکان، واتە بگات بە پلەیەک لە هۆشیاری، ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ گیروگرفتەکەدا، توندیی نەست هێور دەکاتەوە و خەونەکە لاواز دەبێت و ئاشکراتر دەبێت (Carfield and Garfield1995).

٥- خەونە ئاڵۆزەکان:

ئەم خەونانە ئاڵۆزن و هێما و وردەکاریی زۆریان تیادایە و بە زۆری ئەم خەونانە بۆ سەر ڕۆحی خاوەن خەونەکە قورسن و کە بێدار دەبێتەوە هەست بە جۆرێک لە دڵتەنگی دەکات، ئەم خەونانە بە زۆری تایبەتن بە حاڵەتی دەروونی و ململانێی کۆن کە ئەو کەسە لەگەڵ خۆیدا چارەسەری نەکردوون، یان تایبەتە بە ئەزموونی نێگەتیڤی زۆر و کەڵەکەبوو، یان ئەزموونێکی بە ئازاراوی -وەک

ئـەزمـوونی دەسـتدرێژیکردنی سێکسی- پـەیـوەنـدیی بـە ژیـانی ڕابـردووی کـەسـەکـەوە هـەیـە و بـە زۆری بـۆ قۆنـاغی منـداڵی دەگەڕێتەوە.

٦- خەونی چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان:

ئـەو خـەونانـەن کـە چـارەسـەر دەخـەنـە بـەردەمـت بـۆ ئـەو گیروگرفتانەی کە لـە بەرنامـەی ڕۆژانـەدا بـە دەستیانەوە دەناڵێنیت، ئیدی ئـەو گیروگرفتانـە تایبـەت بـن بـە: کـار، مـاڵ و خێـزان، یـان پەیوەندییە تایبەتییەکان.

ئەو خەونانەی کە گیروگرفتەکان چارەسـەر دەکـەن، لای مـرۆڤ بە باشترین خەونەکان دادەنرێن و زیاتر لە خەونەکانی دیکە، مرۆڤ تێر دەکەن. مرۆڤ کاتێک دەخەوێت و چاوی دادەخات، وەک پێشتر ئاماژەمـان پێدا، ئـەقڵی بارگاوی دەبێت و لـە کارکردن نـاوەستێت، بەڵکو بارودۆخێکی هێمنتر دەدۆزێتەوە بۆ بیرکردنەوە و باشتر ئەو مەسەلانە پۆلێن دەکات کە کۆی کردوونەتەوە و خەزنی کردوون، لە بـەر ئـەوەی بـە هێمنـی و ئاسـوودەیـی ئـەم کـارە دەکـات، بۆیـە چارەسەری باشتر لە کاتی بێداریدا، دەخاتـەڕوو. زۆرێک لـە زانا و هونـەرمـەنـدان بۆیـان دەرکـەوتـووە لـە خـەونـدا چـارەسـەری ئـەو کێشانەیـان دۆزیوەتـەوە کـە لـە ژیـانی واقیعـدا تووشـی دڵـەڕاوکێی کـردوون، زۆر کـەسـیش لـە هـەسـتدا بێت، یـان نـەسـتدا درک بـەمـە دەکەن، لەبەر ئەوە بەر لە نوسـتن بیریان لەسـەر ئـەو کێشەیـەی هەیانە چڕ دەکەنەوە و دەیانەوێت بە چارەسەرێک بگەن، هـەندێجار خەونەکە چارەسەر نادات بە دەستەوە، بەڵام پێشنیاری وەڵام، یان چـارەسـەرێکـی نزیـک دەکـات، یـان بـە هێمـا و ئامـاژە شـتێکت تێدەگەیەنێت. هەندێجار کێشەی سەرەکی لە ژیانی مرۆڤدا، یان ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێت بریتییە لـە پەرتبوونی بیرۆکەکانی، یان

هەرەمەکیی ڕەفتاری، یان پشێویی هەستەکانی بەرامبەر بە مەسەلەیەک، لە خەوندا خۆی دەبینێت ماڵێک، یان نووسینگەکەی خۆی ڕێک دەخات، ئەم خەونە بانگی دەکات بۆ ڕێکخستنی بیرۆکە، یان هەستەکانی وەک هەنگاوی یەکەم لە چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانیدا (Treacher1995).

٧- خەونەکانی پێشبینیکردن:

ئەم خەونانە دەشێت لای زۆر کەس ڕوو بدەن، بەڵام بە زۆری لای ئەو کەسانە ڕوو دەدەن کە ڕوون و ڕۆحانین، وەک پیاوچاکان. ئەم خەونانە بە خەونی ڕوانین لە دوارۆژ دەناسرێن. خەونی ڕوانین لە دوارۆژ لە شێوەی تەماشاکردن لە پەنجەرەیەکەوە دەبینرێت و لە ڕێی ئەو شتانەوە کە لە پەنجەرەکەوە دەبینرێ، ئەو کەسە دەزانێت لە دوارۆژدا چی ڕوو دەدات، ئێمە وەک پسپۆری سایکۆلۆژی، لەو باوەڕەداین، ئەم خەونانە بەشێکی گرنگ نین لە پسپۆڕی و بایەخەکانی ئێمە، بەڵام ئەم خەونانە هەن و ناکرێ نکۆڵی لە بوونیان بکەین، بۆ نموونە خەونەکەی یوسفی پێغەمبەر کە لە خەونیدا بوو بە پێغەمبەر و خەونەکەی کلیوپاترا کە یولیۆس قەیسەری لە دوژمنەکانی بەئاگا هێنایەوە، بەڵام گوێی لێنەگرت و کوژرا (Miller1995).

٨- خەونی دەرچوونی جەستە لە ڕۆح:

لەم جۆرە خەونەدا خاوەن خەون هەست دەکات جەستەی خۆی بەجێهێشتووە، ئەم خەونانە بە زۆری ڕەنگیان تیادایە. ئەم خەونانە ڕوو دەدەن لەبەر ئەوەی ڕۆح پێویستی بەوەیە لە جەستە جیابێتەوە، ئەویش بە ئامانجی نوێبوونەوە، یان پێویستیی ڕۆح بەوەی سوود لە دوارۆژ وەربگرێت لە پێناوی ئێستادا، کەسی خەوتوو کاتێک لەم جۆرە خەونە بەئاگا دێتەوە هەست بە جۆرێک لە

خرۆشـان و بووژانـەوە دەکـات. زۆر جـار ئـەو کـەسـانەی خـەونـی دەرچوونی ڕۆح لە جەستە دەبینن، کاتێک لە خەونەکەدا کەسێک دەبینن، یان دەچن بۆ شوێنێک، لە دوای ماوەیەک لە سەرزەمینی واقیع و ژیان لەو دواڕۆژەدا دەژین کە خەونیان پێوە بینیوە، وا هەست دەکەن کە پێشتر بەو ئەزموونەدا تێپەڕیون، بەڵام ڕاستییەکەی لە خەوندا و لە کاتی دەرچوونی ڕۆحیان لە جەستەیان، ئەوە ڕووی داوە.

دەشێت دوو کەس، یان زیاتر لە هەمان کاتدا خەون ببینن و لە خەونی ڕۆیشتن بۆ دواڕۆژ یەکتری ببینن، پاش ماوەیەک کاتێک لە سەر زەمینی واقیع یەکتری دەبینن هەریەکەیان بە سەرسووڕماوی هاوار دەکات "من پێشتر تۆم بینیوە، بەڵام نازانم لە کوێ!".

هەندێک لەو کەسانەی کە خەونی دەرچوونی ڕۆح لە جەستەیان دەبینن، لەوانەیە هاوبەشی ژیانیان لەو خەونەدا بدۆزنەوە، کاتێک کە لە سەرزەمینی واقیع دەیانبینن زۆر بە توندی سوور دەبن لە سەر دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵیاندا و جەخت لەوە دەکەنەوە کە ئەوان پێشتر لە خەوندا و بەر لە واقیع ئەو کەسەیان بینیوە و ئەوە قەدەری ئەوانە.

٩- خەونە دووبارەبووەکان:

ئەو خەونانەن کە دووبارە دەبنەوە، واتە ئەو کەسە هەمان خەون دەبینێتەوە، هەروەک بڵێی شریتێکی سینەماییە و لێدەدرێتەوە، ئەم خەونە دووبارەبووانە لە نێو خەڵکدا جیاوازن. کەسی وا هەیە هەموو، یان چەند شەوێکی زۆر لە سەریەک هەمان خەون دەبینێتەوە، هەندێک کەس مانگی جارێک، یان ساڵی جارێک... هتد. بە سروشتی حاڵ ئەو خەونە کتومت وەک خۆی دووبارە نابێتەوە، هەرچەندە ئەو کەسە وا دەزانێت، چونکە ژیان و گیروگرفتەکانی

ڕۆژانە شوێنەواری خۆیان لەسەر ئەو خەونە دووبارەبووەوە بەجێدەهێڵن، تەنانەت ئەگەر ئەو گۆڕانکارییە زیادانە کەمیش بن. ماددەی خەونی دووبارەبووەوە، یان شتێکە کە لە سەرزەمینی واقیع چارەسەر نەبووە، یان شتێکە مرۆڤ لە بیری چووەتەوە و چووەتە بازنەی نەست، کاتێک بۆ ناو خەون دەگەڕێتەوە، هۆکارەکەی ئەوەیە ڕووداوێک لە ئەقڵی شاراوەدا جووڵاندوویەتی. خەونی دووبارەبووەوە دەشێت پەیامێک لەخۆ بگرێ کە دوور بێت لە ماددەی خەونەکە و ڕووداوەکانی، پەیامێک دەشێ پێت بڵێت کە تۆ پەرتپەرت بوویت و ژیانت هەمووی بێزاری و وەڕسییە و پێویستە شتێک بکەی بۆ شکانی ئەو وەڕسی و ڕۆتینە.

١٠- خەونەکانی ژیانی ڕابردوو:

ئەو خەونانەی کە پڕن لە زیندوویێتی و دەوڵەمەندی و گەشەسەندن، بە زۆری ئەو خەونانە پەیوەندییان بە ڕابردووەوە هەیە، ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێت خۆی دەبینێتەوە لە کات و شوێنێکدایە کە پەیوەندیی بە ڕابردووەوە هەیە. ئەم خەونانە دەشێ بیانەوێ پێت بڵێن تۆ پێویستت بەوەیە پەیوەندی بە شارەزاییەکانی ڕابردووەوە بکەیت تا بەرچاوت ڕوون بێ و ئەو گیروگرفتانەی کە لە ئێستادا هەن چارەسەریان بکەیت، هەروەها خەونەکانی ڕابردوو لە ژیانی ئەو کەسەی کە خەونەکەی بینیوە دەردەکەون کاتێک ئەو کەسە کارێک دەکات کە پەیوەندیی بە ڕابردووەوە هەیە، بۆ نموونە هاوڕێیەکی دێرینی دەبینێ کە ماوەیەکی زۆر نەیبینیوە، یان سەردانی شوێنێک دەکات کە لە منداڵیدا بینیویەتی.

ئەو کەسانەی ڕۆمانسین، یان کەسانێکی کلاسیکین، بە تایبەتی ئەوانەی لەناو ڕەسەنێتی و یادەوەرییەکانیاندا گیریان خواردووە،

زۆر جار خەون بە ڕابردووەوە دەبینن، لە ڕاستیدا ئەمانە خەونی واقیعین و پەیوەندییان بە کەسێتیی مرۆڤ خۆیەوە هەیە.

١١- خەونە وەرزییەکان:

هەر وەرزە و خەونی تایبەت بە خۆی هەیە کە زۆربەی خەڵک ئەو خەونانە دەبینن، چونکە مرۆڤ بە سروشتی خۆی بوونەوەرێکی هەستیارە و کەشوهەوای دەوروبەری کاری تێدەکات.

وەرزەکان تەنیا کاریگەرییان بۆ سەر خەونەکانی مرۆڤ نییە، بەڵکو کاردەکەنە سەر توانای پێتاندنی، ئەقڵی، بەرهەمی، تەندروستی...هتد.

خەونە بەهارییەکان: لە ماوەی وەرزی بەهاردا خەونی زۆربەی خەڵک پەیوەندیی بە گەشە و سەرەتاوە هەیە، چونکە بەهار لە سروشتدا واتە سەرەتای ژیان لە ڕووی کشتوکاڵ و زیادبوونی ڕێژەی زاوزێ لە مەملەکەتی مرۆڤ و ئاژەڵدا. ژن لەم وەرزەدا خاوەنی گەورەترین بەشە و زۆربەی کات خەونەکانیشی تایبەتن بە دایکایەتی.

بە شێوەیەکی گشتی، ژن و پیاو هەردووکیان لەم وەرزەدا خەونە سێکسییەکانیان زیاد دەکات، خەونەکان لە ماوەی وەرزی بەهاردا وا لە مرۆڤ دەکەن ڕاستگۆیانە ڕووبەڕووی هەست و سۆز و پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی دیکەدا بێتەوە.

خەونە هاوینییەکان: زۆرێک لە هەستە باشەکان لە خەونەکانی وەرزی هاویندا دەردەکەون، بە زۆری ماددەی خەونەکان لەم وەرزەدا پەیوەندییان بە هەستی ئازادی و ڕابوونەوە هەیە.

خەونە پاییزییەکان: لە پاییزدا خەونەکانی مرۆڤ لە سەر جەستەی، شێوەی، تەندروستی، چڕ دەبێتەوە، هەروەها خەونەکانی داهێنانیش لە خەونەکانی پاییزدا هەن، زۆرێک لە داهێنەران لە

وەرزی پاییزدا خەونەکانییان زۆر دەبێت، هەروەها خەونەکانی پاییز پێشیان دەوترێت خەونی وردەکاری، چونکە ئەوانەی لەم وەرزەدا خەون دەبینن، لە هەموو وەرزەکانی دیکە زیاتر وردەکاریی خەونەکانییان لە یاد دەبێت.

خەونە زستانییەکان: لە ماوەی وەرزی زستاندا خەونەکان ئەو هەستە بە خاوەن خەون دەبەخشن کە کامڵ و پێگەیشتووە و ئەو هێما و ئیحایانەی پێدەدەن کە ئاماژەیە بۆ کامڵبوونی و وای لێدەکەن زیاتر بەهێز بێت و زیاتر دەرک بە خودی خۆی بکات.

هەروەها دەتوانین خەونەکان بە پێی پێویستی لێکدانەوەیان بۆ سێ بەش پۆلێن بکەین: خەونە ڕاشکاوەکان، خەونە هێماییەکان و خەونە پێچەوانەییەکان، واتە پێچەوانەی پەیامەکەی خۆی ڕادەگەیەنێت.

هەروەها خەونی پەتاییش هەیە کە بریتییە لەو خەونەی کەسێک دەیبینێت کە لە کەسێکی دیکەوە گوێی لێبووە، واتە خەونەکە وەک پەتا بۆ ئەو کەسە گوازراوەتەوە، بە کاریگەریی وەرگرتن و خۆزگەخواستنی هەستی و نەستیی کەسەکە.

ڕەنگەکان لە خەوندا

ئەو کەسەی بە ڕەش و سپی خەون دەبینێت، بە زۆری کەسێکە برێک لە چێژی لە ژیاندا لە دەست داوە، هەروەها کەسێکی بێزارە و ڕۆتینێک لە ژیانیدا هەیە کە بەردەوام لە سەری دەڕوات. ڕەنگی ڕەش و سپی لە خەوندا واتە خاوەنی خەونەکە لە ماوەیەکدا دەژی کە کات لە سەری ماڵە و شتێکی بەنرخە و ژیانی بە تەرازوویەکی جێگیر دەڕوات بەڕێوە.

ئەو کەسەی خەون بە ڕەنگەوە دەبینێت، کەسێکە لەگەڵ خۆیدا ڕووبەڕوو بووەتەوە، خەونبینین بە چەند ڕەنگێکی ڕوون و ئاشکراوە، واتە دەرفەتێکی باشە بۆ خاوەن خەونەکە تا بیر لە هەقیقەتی کەسێتیی خۆی بکاتەوە و بزانێت بە چی و بە کێ دڵخۆش دەبێت، هەروەها ئاماژەیە بۆ ئەوەی لەو ماوەیەدا کەسانێک لێی دوور دەکەونەوە و کەسانێکی دیکە لێی نزیک دەبنەوە.

ڕەنگەکان لە خەوندا ئاماژەیان هەیە، کاتێک خەونەکەت یەک ڕەنگی ئاشکرا و توندی هەیە، واتە نەستت هەوڵ دەدات بایەخی ئەو خەونەت پێ ڕابگەیەنێت و دەیەوێت هەموو خەونەکەت لە یاد بێت، نەک تەنیا بەشێکی.

هەروەها تەرکیزکردنە سەر یەک ڕەنگی دیاریکراو لە خەوندا دەشێت کاردانەوەی شتێک بێت تایبەت بە ناوەندی ڕەنگ لە جەستەدا، چونکە ناوەندەکانی جەستە ڕەنگی خۆیان هەیە. بیرۆکەی ناوەندەکانی جەستە بۆ دابەشکردنێکی کۆن دەگەڕێتەوە کە پێی وایە گرنگترین ڕەگەز لە جەستەدا، کە بەرپرسیارە لە وزە و هێزی ژیان، بریتییە لە وزەی ئەلەکترۆنیی موگناتیسی، جەستە چەند ناوەندێکی وزەی تیادایە پێیان دەوترێ چاکرا Chakras کە ئەرکی خزمەتکردنی جەستە ئەنجام دەدەن. لە جەستەدا حەوت ناوەندی سەرەکیی وزە هەن کە هەریەکەیان ڕەنگێکی هەیە، کاتێک کە ئەم ناوەندی هێزانە بڕێک لە هاوسەنگییان دەبێت، وزەیەکی موگناتیسیی ئەلەکترۆنیی سپی لە دەوری جەستە دروست دەبێت، وەک ئاماژەیەک بۆ ئەوەی هەموو ڕەنگەکان لە جەستەدا لە تەندروستییەکی باشدان، ئەگەر شتێک لە ناوەندەکانی وزەدا تووشی تێکچوون بوو، ئەوا ئەم تێکچوونە لە خەونەکاندا دەردەکەوێ، تا

وێنایەک دەربارەی ئەو تێکچوونەی کە ڕووی داوە بەو کەسە ببەخشێ.

بە پێی تیۆری ناوەندەکانی وزە و ڕەنگەکانی، ئەو ڕەنگانەی کە لە خەوندا دەیانبینین، پەیامێکمان پێدەگەیەنن کە ئاماژەیە بۆ ڕوودانی تێکچوونێکی دەروونی، فیکری، یان جەستەیی و بە دەستییەوە گیرۆدەین، لێرەدا وەسفی ڕەنگی تایبەت بە ناوەندەکانی وزە دەکەین لە ڕێی ڕاڤەکردنی ڕەنگ و ئاماژەکانی لە ناو خەوندا:

ڕەنگی سوور

ڕەنگی سوور گوزارشت لە هەستە قووڵەکان و گیروگرفتە پەنگخواردووەکان دەکات، واتە جەستە بە قۆناغی چاکبوونەوەدا دەڕوات، یان خاوەن خەونەکە لەوپەڕی چالاکی و زیندەگیدایە.

ڕەنگی سوور پەیوەندیی بە ئەزموونە غەریزیی و ورووژێنەرەکانەوە هەیە، وەک خەیاڵی سێکسی و سەرنجڕاکێشانی کەسی، هەروەها خەون بە ڕەنگی سوورەوە دەشێت بەتاڵکردنەوەیەک بێت لەو هەستانەی کە ئەستەمە لە کاتی بێداریدا گوزارشتیان لێ بکەین. ڕەنگی سوور هێمای بەرزی و هیوا و ئارەزووی شاراوەیە بۆ سەرکەوتن و بەرزبوونەوە.

چەندە ڕەنگی سوور لە خەونەکاندا کراوە، یان کاڵ بێت، ئەوەندە ئاماژەیە بۆ ئەوەی خاوەنی خەونەکە کەسێکی هاوسەنگە لە ژیانیدا، کاڵبوونەوەی زۆری ڕەنگی سوور لە خەوندا و گەیشتنی بە ڕەنگی پەمەیی، ئاماژەیە بۆ ئەوەی خاوەنی خەونەکە بە هۆی شتێکەوە لە ژیانیدا تووشی جۆرێک لە هەڵچوونی خۆشی بووە، بۆ نموونە وەرگرتنی پاداشتێک لە کارەکەی، ڕوودانی پەرەسەندنێک لە ژیانی

سۆزداریدا، لەوانەشە هەڵچوونێکی نێگەتیف بێت، بە هۆی توورەیی و ڕق و تۆڵەکردنەوە، یان ئازایەتییەوە بێت.

چەندە ڕەنگی سوور لە خەوندا تۆخ و سوورێکی زاڵ بێت ئاماژەیە بۆ ئەوەی خاوەنی خەونەکە لە هەستی توونددا دەژی و ئەم خەونە ئاگاداری دەکاتەوە دەربارەی ئەو گرژبوونەی کە تیادا دەژی.

تۆخبوونی ڕەنگی سوور کاتێک دەگاتە پلەی قاوەیی، ئەمە ئاگادارکردنەوەیەکە. یان ئاماژە دەدات بە بوونی کێشەیەک لای خاوەن خەونەکە کە کێشەکە پەیوەندیی بە کارەکەیەوە هەیە، هەروەها ئاماژەیە بۆ دڵەڕاوکێی ئەو کەسە بەرامبەر ڕای کەسانی دیکە و دڵەڕاوکێی بەرامبەر بە بارودۆخی وەزیفیی خۆی. ئەگەر خەونەکە ڕوون و ئاشکرا بێت، ئەوا بە پێی پلەی سوورییەکەی، خاوەن خەونەکە ئاماژەی خەونەکە وەردەگرێت، بەڵام کاتێک ڕەنگی سوور لە خەوندا ئاڵۆز و هێمادار بوو، یان خەونەکە ترسناک بوو، ئەوا ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە نەست دەیەوێت پەیامێکی ئاگادارکردنەوە بۆ ئەو کەسە بنێرێت و پێی بڵێت ئەو کێشەیەی کە لە ژیانتدایە و تیایدا دەژیی، فەرامۆشی مەکە.

ڕەنگی سوور ڕەنگێکی سەرەتاییە و ڕەنگدانەوەی قۆناغی منداڵی و یارییە ڕەنگاوڕەنگەکانە، هەروەها ڕەنگی منداڵە، بۆیە دەشێت پەیامێکی هەڵگرتبێت کە پەیوەندیی بە سروشتی ئەو پەیوەندییەوە هەبێت کە لەگەڵ دایکدا هەیە.

ڕەنگی پرتەقاڵی

ڕەنگی پرتەقاڵی لە خەوندا گوزارشت لە بڕی ئەو سۆزانە دەکات کە لە ژیانی تاکدا بوونیان هەیە، دەرکەوتنی لە خەوندا واتە ئاشنابوون بەو سۆزانەی کە تۆ تیایدا دەژییت. پلەی پرتەقاڵیی تۆخ لە خەوندا، ئاماژەیە بۆ ئەوەی خاوەن خەون بەئاگایە لە سۆز و هەستەکانی خۆی، هەروەها ڕەنگی پرتەقاڵی ئاماژەیە بۆ وزەی هەڵچوون و دڵەڕاوکێ. دەرکەوتنی ڕەنگی پرتەقاڵی لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ئەوەی قەیرانەکان کاریان تێکردوویت، لەوانەشە ئەو قەیرانانە کاریان کردبێتە سەر تەندروستیت و وایان لێ کردبیت کە ناهاوسەنگ بیت. ڕەنگی پرتەقاڵی واتە بوونی ڤایرۆس لە جەستەدا، یان ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە تۆ شەکەت و ماندوویت و پێویستت بە بڕێک حەوانەوە هەیە، یان پێویستت بە حەوانەوە و تێرامانی ڕۆحی و دەروونی و ڕاهێنان هەیە، تا بتوانێت بڕێک لەو وزە توورەیە لە جەستەت فڕێ بدەیتە دەرەوە.

ڕەنگی پرتەقاڵی لەوانەیە ئاگادارکردنەوە بێت بەرامبەر بە پڕۆژەیەک کە ناتوانیت تیایدا سەرکەوتوو بیت وەک ئەوەی پلانت بۆ دارشتووە، یان خۆت دەتەوێت، هەروەها ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو دڵەڕاوکێیە کار دەکاتە سەر بزاوت و جووڵەت لە بەڕێوبردنی کارەکانتدا. خەونی پرتەقاڵی یارمەتیت دەدات بۆ سەرلەنوێ ڕاستکردنەوەی شتەکان و سەرلەنوێ ڕێکخستنەوەیان. مانای ڕەنگی پرتەقاڵی لە خەوندا پشت بە ناوەڕۆکی خەونەکە دەبەستێت، یان ئەمانە دەگەیەنێت: تەندروستی، سەرکەوتن، یان ئاشکرایی لە ژیانی خاوەن خەونەکەدا کە تەنیا ئەو دەزانێت ئەو پەیامە چی دەگەیەنێت کە خەیاڵی پرتەقاڵی لە خۆی گرتووە.

ڕەنگی سەوز

بوونی هەر پلەیەکی ڕەنگی سەوز لە خەوندا، واتە بوونی سۆز لە ژیانی خاوەن خەونەکەدا. ڕەنگی سەوزی درەوشاوەی پڕ لە ژیان کاتێک کە لە خەوندا دەبینرێ، ئەمە پشتیوانی لە هەستکردنت بە خۆشەویستی دەکات، ئەوەت پێ ڕادەگەیەنێت کە تۆ ژیانت خۆش دەوێ، هەروەها تۆ مرۆڤێکی لە ژیان و لە پێگە و شوێنی خۆتدا هەست بە تێربوون دەکەیت، تا ئاستێک سۆز و خۆشەویستیت بەرامبەر بە خەڵک لە دۆخێکی هاوسەنگ دایە، هەروەها ڕەنگی سەوز ئاماژەیە بۆ توانای پێتاندن و بەهێزیی پەیوەندیی سۆزداری.

ڕەنگی سەوز لە خەونەکاندا ڕەنگدانەوەی تەندروستیی جەستەییە، بەڵام ڕەنگی سەوزی تۆخ ڕەنگدانەوەی هەستی غیرەیە لە ناو ناخی خاوەن خەونەکەدا و ڕەنگدانەوەی هەستی سەرسووڕمان، یان دڵنیاییە بەرامبەر بە کەسانی دیکە. ڕەنگی سەوز لە خەوندا هەوڵ دەدات ئەو خواستانە هاوسەنگ بکاتەوە کە لە کەسانی دیکە چاوەڕێی دەکەیت و کەسانی دیکە لە تۆی چاوەڕێ دەکەن.

ڕەنگی زەرد

ڕەنگی ئاڵتوونی ئاماژەیە بۆ ڕەخسانی هەلێکی ئاڵتوونیی گەورە، یان ئەو کەسە لە هەلێکی وادا دەژی، ئەم ڕەنگە لە خەوندا دەشێت ڕەنگدانەوەی لێکۆڵینەوە و دەستکەوتەکانی کارکردن بێت. بوونی ڕەنگی زەرد لە خەوندا بە زۆری پەیوەندیی بە کاری مرۆڤ و سەرکەوتن و متمانەی لە کارەکەیدا هەیە، زەردی درەوشاوە ڕەنگدانەوەی چالاکیی ئەقڵی و ئەزموونە دەوڵەمەندەکانە کە ژیانی خاوەن خەونەکەیان داڕشتووە.

ڕەنگی زەرد لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە بە ماوەی پێگەیشتن و کامڵبووندا تێپەڕدەبێت و لایەنی هۆشیاری و نەستیی لە ناوەوە پەرەدەسێنن، هەروەها ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە گەیشتووەتە هاوکێشەیەکی باش لە ژیانیدا. دەرکەوتنی ڕەنگی زەرد لە خەوندا لە ڕێی ڕەنگی خۆرەوە کە بدرەوشێتەوە، واتە تۆ گەیشتوویتەتە پلەیەکی باش لە هاوسەنگی لەگەڵ خۆت و لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت و بە شێوەیەکی گەورەتر لەگەڵ ژیاندا هاوسەنگیت بە دەست هێناوە. ڕەنگی زەرد ڕەنگی خۆر و زیرەکی و زۆر جار ڕەنگی پیاوەتیشە.

ڕەنگی شین

ڕەنگی شین ڕەنگی پەیوەندیکردنە، هەروەها ڕەنگی فریشتەکان و ڕەنگی ئاسمانە، لەوانەیە لە خەوندا ئاماژە بێت بۆ پێویستیی مرۆڤ بۆ ئەوەی بە شتێ خۆی داپۆشێ و خۆی بپارێزێ، ڕەنگی ئاشکرایی و ڕوونبوونە، ئاماژەیە بۆ توانای مرۆڤ بۆ گوزارشتکردن لە خۆی لە هەموو هەڵوێستەکاندا.

دەرکەوتنی ڕەنگی شین لە خەوندا بانگەشەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە گوزارشت لە خۆی و لە خودی خۆی بکات. بە زۆری دەرکەوتنی ئەم ڕەنگە لە خەوندا لەو کاتانەدایە کە مرۆڤ بەو هەڵوێستانەدا دەڕوات کە وا پێویست دەکات دەنگی بەکاربێنێت، بۆ نموونە گۆرانیوتن، گفتوگۆکردن، لێدوانێکی جیددی، یان درکاندنی خۆشەویستی و سۆز، هەروەها ڕەنگی شین کاتێک بە یەکێک لە پلەکانی دەردەکەوێت، ڕەنگی مردن و خەفەتە، هاوکات ڕەنگی شین ڕەنگی ڕەبەنییە.

ڕەنگی نیلی

ڕەنگی شینی تۆخ کە لە گوڵی قوتووی ئەو شامپۆیە دەچێت، جلی پێ سپی دەکەیتەوە، ڕەنگی بیرکردنەوە و کاردانەوەیە. ئەم ڕەنگە کاتێک لە خەوندا دەیبینیت، بانگت دەکات بۆ شیکارکردنی کەسێتیت. ئەم ڕەنگە پێت دەڵێت تۆ لە ژیانتدا ئارام نییت، ڕەنگێکە کاردانەوەی ڕۆحانییەتی تۆیە، دەرکەوتنی لە خەوندا بانگەشەیە بۆ ڕاستکردنەوەی بیروباوەڕت و مەسەلە ڕۆحانییەکان و پرسیارکردن و لەوانەیە ئاماژەش بێت بۆ گەڕان بە شوێن ئەلتەرناتیڤەکاندا، هەروەها دەشێت تەنیا بانگەشەیەک بێت بۆ تەحەداکردنی فیکری لە ژیانتدا، هەروەها بانگەشە بێت بۆ ئەزموونکردنی هێڵی نوێ و لەوانەیە بانگەشەش بێت بۆ ڕاستکردنەوەی ئامانجەکانت لە ژیاندا.

ڕەنگی بنەوشەیی

دەرکەوتنی ئەم ڕەنگە لە خەوندا ڕاشکاوانە پێت دەڵێ تۆ پێویستت بە گۆڕانە لە ژیانتدا، نەک هەر ئەوەندە، تەنانەت چیرۆکی ناو خەونەکە ئەو شێوازە، یان ڕێگەیەشت پیشان دەدات کە یارمەتیدەرە بۆ بەدیهێنانی ئەم گۆڕانە. بنەوشەیی چەندە ڕاستگۆیی و دڵسۆزی لەخۆدەگرێ، ئەوەندەش گوزارشت لەو ناکۆکی و دابڕانە دەکات کە هاوکاتە لەگەڵ ئازارێکی سۆزداریدا.

ڕەنگی بنەوشەیی کراوە لە خەوندا ئاماژەیە بۆ گەڕان بە شوێن چارەسەری ئەو دڵەڕاوکێ و گرژبوونە ڕۆحییەی کە خاوەنی خەونەکە تیایدا دەژی.

ڕەنگی سپی

ڕەنگێکە هانی مرۆڤ دەدات بۆ هەستکردن بە مانگ و ڕووناکی و ڕووبەر. دەرکەوتنی لە خەوندا پاکژی و خاوێنیت بۆ دەگوازێتەوە، بەڵام هاوکات پەیامی مردنیشی هەڵگرتووە.

ڕەنگی ڕەش

ڕەنگێکە بڕی ڕووناکیی زیاتر هەڵدەمژێت وەک لەوەی دەیداتەوە، ڕەنگی چاوەڕوانی و ئازار و کۆژان و نەبوونی جیاکارییە. ڕەنگێکی ئاگادارکەرەوەیە، بانگت دەکات بۆ جیاکردنەوەی هەستەکانت بەرامبەر کەسانی دیکە.

هەموو خەونێک وا پێویست دەکات کە ڕەگەزی دەنگی، ڕەنگی، هەست، بۆن و وێنەی تیادا بێت، بەڵام وێنە گرنگترین ڕەگەزە لە خەوندا. وێنە هەیئەت و ڕەنگە، ڕەنگەکان بریتیین لە ژیانی دەروونیمان لە کاتی بێداریدا. ئێمە ڕەنگی جلەکانمان، دیواری ژوورەکانمان و تەنانەت خواردنەکانمان هەڵدەبژێرین، لەبەر ئەوە لە ڕەنگی خەونەکەت بکۆڵەرەوە، ئەگەر ڕەنگێک تیایدا زاڵ بوو، ئەوا لەوانەیە مانایەکی تایبەتی هەبێ. ماوەتەوە بڵێین بوونی ڕەنگی زۆر لە خەوندا، کاردانەوەی حاڵەتی گومانێکی گەورەیە کە خاوەن خەونەکە تیادا دەژی!.

چۆن خەون لێکدەدەینەوە؟

شکستی مرۆڤ لەگەڵ جیهانی ڕۆحانییەکاندا بۆ ئەو هەقیقەتە دەگەڕێتەوە کە ئەستەمە مرۆڤ بتوانێ ئەم جیهانە تاقیبکاتەوە، یان دەسەلاتی بەسەردا بسەپێنێ. تەواوی هەوڵە زانستییەکان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ مەسەلە ڕۆحانییەکاندا، بۆ نموونە گرتنی جنۆکە و هێنانیان و گواستنەوە بۆ جیهانی بەرزەخ، تا ئێستا لای مرۆڤی ئاسایی لەم هەولانەدا سەرکەوتنی بەدەست نەهێناوە.

هەمان شت بەسەر جیهانی خەونەکاندا جێبەجێ دەبێت، ئەگەرچی چەندەها تیۆر بۆ لێکدانەوەیان هەیە، بەلام بە بڕوای تایبەتی من- ئەمانە تەنیا کۆمەڵێک تیۆری باوەڕپێکراون، چونکە لەم سەردەمەدا تەنیا ئەمانە لە بەردەستدان.

لە وەسفکردن، یان شیکارکردنی خەونەکاندا، دەتوانین بڵێین خەونەکان کۆگای ماددە هەڵگیراوەکانی ئێستا و ڕابردوون، کە هەندێکیان هێمایین و هەندێکیان ڕاشکاو و ڕاستەوخۆن.

هیچ پلەبەندییەکی لۆژیکیی تیادا نییە، ڕووداوەکانی دەشێت بە هیچ شێوەیەک لۆژیکی نەبن و لەوانەشە بریتی بن لە کۆمەڵێک دیمەن، یان دیمەنی گوازراوە، بێئەوەی هیچ لۆژیک هەبێت، یان هۆکارێک هەبێت بۆ ئەو گواستنەوەیە، یان بێئەوەی بزانرێت چۆن ئەم گواستنەوەیە لە بەشێکەوە بۆ بەشێکی دیکە ڕووی داوە لە هەمان خەوندا، لەوانەیە نەبوونی لۆژیک لە خەوندا و چیرۆکی گواستنەوەی خێرا لە دیمەنێکەوە بۆ دیمەنێکی دیکە ئەمانە بێت کە وا دەکەن خەون لە واقیع جیاواز بێت. ئەم دوو هۆکارە، چیرۆکی ڕووداو و گواستنەوەی نالۆژیکی، بۆ لێکدانەوەی خەونەکان، وامان لێدەکەن، ئێمە وەک توێژەر و شیکاری دەروونی، زیاتر ئارەزووی پشتبەستن بە تیۆری هێما بکەین لە خەوندا.

ئاشکرایە خەون زمانێکی جیاواز لە زمانی ئێمە بەکار دەهێنێت و لە کاتێکدا ئێمە هیچ درککردنێکمان بەرامبەر ئەم زمانە نییە، لەبەر ئەوە -لە کاتی ئێستادا- پشتبەستن بە هێماکان بە چارەسەری نموونەیی دادەنرێت، هەروەک چۆن کاتێک لەگەڵ کەسێکدا دەمانەوێت پەیوەندی بکەین و لە زمانی یەکتر تێناگەین، چونکە بە زمانێکی جیاواز لە زمانی خۆمان قسە دەکات، ناچارین بە زمانی هێما مامەڵەی لەگەڵدا بکەین.

لە سەرەتای کتێبەکەدا ئاماژەم بە خاڵێک دا و پێم وایە پێویستە دیسانەوە ئاماژەی پێ بدەم. من کە نووسەری کتێبەکەم لە بواری سایکۆلۆژیدا پسپۆڕم و پسپۆڕێتیی وردیشم لە بواری سێکسۆلۆژیدایە، لەبەر ئەوە خەونەکان لە ڕوانگەی زانستی- دەروونی- سێکسییەوە شی دەکەمەوە. بە سروشتی حاڵ من خۆم بڕوام بە تیۆری لە ڕوانگەی سەراپاگیری هەیە بۆ هەموو شتێک، بەو مانایەی بڕوام بەوە هەیە تا ڕایەکی تێروتەواومان دەست دەکەوێت، لەوانەیە پێویستمان بە وەرگرتنی ڕای حەکیم و پیاوانی ئایینی و ڕۆحانییەکانیش هەبێت، بەڵام من لێرەدا تەنیا ڕای زانستیی تایبەت بە خۆم دەخەمە ڕوو.

لە سۆنگەی ئەم ڕا زانستییە تایبەتیەی خۆم، ئارەزوو دەکەم تیۆری هێما لە لێکدانەوەی خەونەکاندا بخەمە ڕوو، کە پوختەکەی دەڵێت: "خەونەکان بریتین لە کۆمەڵێک هێما کاتێک بە شێوەیەکی جیا لە یەکتری شییان دەکەینەوە، لەگەڵ ناوەڕۆکی گشتی خەونەکەدا لەوانەیە وێنایەکمان دەربارەی ئەو پەیامە پێ ببەخشێت کە دەمانەوێت بە خاوەن خەونەکەی ڕابگەیەنین"، پرسیاری یەکەم و گرنگ لێرەدا ئەوەیە: ماددەی هێمایی لە خەونەکاندا چۆن دروست دەبێت؟

دەماخی مرۆڤ لە هەرچی کۆمپیوتەری سەر ڕووی زەوییە ئاڵۆزترە. زانست ددانی بەوەدا ناوە کە تا ئێستا نەیتوانیووە هەموو هێماکانی شی بکاتەوە. ئەم کۆمپیوتەرە ئاڵۆزە بڕێکی زۆر لە زانیاری Data دەچێتە ناویەوە، بۆ ئەوەی خەزنکردنیان ئاسان بێت، هێمایان پێدەدات. هێماپێدان مەسەلەیەکی ئاساییە و هەر توێژەر، یان شیکارێک کە مامەڵە لەگەڵ کۆمپیوتەری ئاساییدا دەکات، ئەم کارە ئەنجام دەدات. سەبارەت بەو کۆمەڵە زانیارییە بێشومارەی کە دێنە ناو دەماخەوە، کۆمپیوتەری دەماخ فرمانێکی زۆر ئاڵۆزتر جێبەجێ دەکات، تەنانەت لە پێش لە دایکبوونمانەوە. هەندێک لەم زانیارییانە کە دەماخ خەزنییان دەکات، مرۆڤ لەو شارەزاییانەی ژیانیدا کە بە درێژایی تەمەنی تیایاندا دەژی، پێویستی پێیان دەبێت. کەڵەکەبوونی ئەم زانیارییانە لە دەماخدا یارمەتیی مرۆڤ دەدات لە پەرەپێدانی تواناکانیدا، بەم شێوەیە توانا زانستی، مەعریفی و کۆمەڵایەتییە سۆزدارییەکانی باشتر دەبن.

هەندێک لەم زانیارییانە بە خەزنکراوی لە دەماخدا دەمێننەوە، یان لەبەر ئەوەی مرۆڤ پێویستی پێیان نییە، یان نایەوێن، یان ڕەتییان دەکاتەوە:

وەک ئەزموونی دەستدرێژیکردنەسەر، کە لە قۆناغی منداڵیدا ڕووی دابێت و سزای توندی خێزان، یان جیابوونەوەی دایک و باوک لە یەکدی و ... هتد.

ئەزموونە شەرمهێنەکانیش وەک ئارەزووە سێکسییە تابۆکان، بۆ نموونە حەزکردن لە خوشک، یان پووری خۆت، یان هەر ئارەزوویەکی دیکەی ڕەتکراوە، یان قەدەغەکراو لە ڕووی ئایینی و کۆمەڵایەتییەوە، ئەم ئەزموونە هەڵگیراوانە لە دەماخدا دەشێت بێنەوە یاد، یان لە بیر چووبنەوە، یان لەوانەیە لە ئێستادا هەبن، یان

بۆ ڕابردوویپەکی نزیک، یان ڕابردوویەکی دوور بگەڕێنەوە. دەشێت ئەو ئەزموونانە ئەزموونی فیعلی بن و بە ڕاستی لە ژیانی مرۆڤدا ڕوویان دابێت، یان تەنیا بیرۆکەیەک بن و لە ئەقڵی خۆیدا بن.

ئەو مرۆڤەی خەون بە ڕۆژی پێشوو، یان پێشووترەوە ببینێت، شوێنی هەر جێگەیەک بێت لە سەر گۆی زەوی لە ململانێدا دەژی، لە نێوان بیرۆکەیەک لە ناخ و ئەقڵی خۆیدا لەگەڵ قەناعەتی بە جیهانی دەوروبەری، لەبەر ئەوە ئەم ململانێیە لە خەونەکانیدا دەردەکەوێ.

ئەم مرۆڤە خەونبینە ئارەزووی هەڵە و گوناه و کاری جیاواز دەکات، بەڵام من-ی باڵا بەئاگایە لێی و ڕەفتارەکانی کۆنترۆڵ کردووە، بۆ نموونە: دەیەوێت ئەو ئۆتۆمبێلە بدزێت کە حەزی لێدەکات، یان لەگەڵ ئەو ژنە بخەوێت کە ئارەزووی دەکات، بێگومان ئەمە لە واقیعدا نابێت، بەڵام کاتێک دەخەوێت، سانسۆری ویژدان لاواز دەبێت و ئارەزووە چەپێنراوەکانی ئازاد دەبن بۆ ئەوەی تێریان بکات.

مرۆڤی خەونبین، مرۆڤە، لەبەر ئەوە تواناکانی، فرسەتەکانی هەموویان سنووردارن، واقیعیکی سنوورداریش هەیە لە کاتی بێداریدا لە قاڵبی داوە، بەڵام لە خەوندا نە واقیع هەیە نە سنوورداریتی. ئەو لە خەودایە و دەتوانێت هەر شتێک بکات کە ناتوانێت لە کاتی بێداریدا بیکات.

بەڵام ئەم مرۆڤە خەونبینە کە لە ململانێی بیرۆکەیەکدا دەژی، یان ئارەزووی ئەنجامدانی هەڵەیەک دەکات، ویژدان و من-ی باڵا ڕێگەی لێدەگرن، یان ئارەزووی گۆڕینی واقیعی سنووردار دەکەن. ئەم مرۆڤە کاتێک خەون دەبینێت، بە دەگمەن واقیعی ژیانی و ململانێکانی ئێستا و ڕابردووی دەبینێت، بە دەگمەنیش دەرک بەوە

دەكات ئەو خەونە تايبەتە بەو شتەی ئەو، يان بيرۆكەيەی ئەو، چونكە ئەو فيلمێك دەبينێت، جياوازە لە ژيانی خۆی و تەنانەت ئەگەر هەستيش بكات كە ئەو خەونە تايبەتە بە مەسەلەيەكی ئەو و پەيوەندی بە هەستەكانييەوە هەيە.

خەونەكان پشت بە ماددەی خەزنكراوی دەماخ دەبەستن، ئەم ماددە خەزنكراوانە لە ئەنجامی ئەزموونی ژيانی ڕۆژانە و ئەزموونی فيكری و سۆزدارييەوە دروستبوون، دەماخ ئەم شارەزاييانە وەردەگرێت و بۆ كۆد دەيانگۆڕێت و هەريەكەيان هێمای خۆی پێدەدات تا لە خەونەكاندا بەكاريان بێنێت و خەونەكانی پێ دەوڵەمەند دەكات.

دەماخ هەستەكان جيادەكاتەوە و لە شێوەی وێنەدا هێمايان بۆ دادەنێت. هێماكان لە ژيانی مرۆڤدا كاتێك كە بێدار و بەئاگايە و نەخەوتووە، بەشێكی گرنگن، چونكە لە ژيانی ئايينيشدا كۆمەڵێك هێما هەن، بۆ نموونە هێمای هەيڤ ئيسلام دەگەيەنێت و خاچيش واتە مەسيحييەت، لە ژيانی پراكتيكی و كۆمەڵايەتيشدا كۆمەڵێكی بێشوومار هێما هەن، تەماشای نيشانەكانی هاتوچۆ و ئەڵقەی هاوسەرێتی و زۆر شتی ديكە بكە، هەموويان هێمان.

لەوانەيە پرسيار بكەين بۆچی ئێمە خەون بە هێماكانەوە دەبينين لە جياتی ئەوەی خەون بەو واقيعەوە ببينين كە خەزنمان كردووە؟ لە وەڵامدانەوەی ئەم پرسيارەدا تووشی جۆرێك لە شكستی دەبينەوە، لەوانەيە دوو وەڵامی ئاسان دەربارەی ئەم پرسيارە ئەمانە بن: دەماخ كۆئەندامێكی وردی پەرەسەندووە، لەبەر ئەوە بڕێكی زۆر لە ئەزموون و ڕووداوەكان لە شێوەی هێمادا خەزن دەكات تا بتوانێت پێ بەپێی فرمانی خەزنكردن بڕوات بە درێژايی ژيانی مرۆڤ. وەڵامی دووەميش: هێماكان زمانی بنەڕەتين لای

مرۆڤ. دەبینین منداڵ و مرۆڤی سەرەتایی ئەوەندەی هێما لە ژیانیاندا هەیە، ئەوەندە زمان بوونی نییە، لەوانەیە دەماخ زیاتر ئینتیمای بۆ ڕەسەنێتی هەبێت.

هێماکانی خەون وێنەکانی لە بابەتە مەزن و بەهێزەکانی ژیانەوە وەردەگرێت، وەک: خۆر، زەوی، ئاژەڵ... هتد، ئەم هێمایانە کە لە خەوندا دێن و پەیوەندییەکی بەهێزیان بە خەونەوە هەیە، تەنانەت ئەگەر مرۆڤیش بیەوێ لە خەون دایانماڵێت، هەر بە ئاسانی ئەو پەیامانەت دەست دەکەون کە دەیگەیەنن، بۆ نموونە: ئارەزووت بۆ گەیشتن بە ناوەند و پلەی بەرز و شکستهێنان لە گەیشتن پێیان، ئارەزووت بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ ژنێکدا و ئەستەمیی ڕوودانی ئەمە، ئەم دوو ئارەزووە شکستهاتووە لە دوو وشەدا کۆدەبنەوە، کە بریتیین لە "سواربوون" یان "سەرکەوتن"، دەشێت ئەم دوو ئارەزووە لە خەونەکەتدا لە شێوەی نەشوەی سەرکەوتن بە سەر پلیکانەیەکدا، یان هەڵگەڕان بەسەر شاخێکدا دەربکەوێت.

ئەم هێمایانە کە دەماخ وەک ماددەی خەون پۆلێنیان دەکات، دەشێت هێمای جیهانی، ناوخۆیی و کەسی، یان تایبەتی بن:

١- هێمای جیهانی:

گەلانی دنیا لە پلەی پێشکەوتنی شارستانی، لە زمان و نەریتەکانیاندا، جیاوازن لە یەکدی، بەڵام مرۆڤ هەر مرۆڤە و خاوەنی هەمان هەست، خواست و فیکرە، لەبەر ئەوە خاوەنی یەک هێماشە، لەوانەیە شۆڕشی پەیوەندیکردن و گەشتکردن، وای کردبێت ڕووبەری نزیکبوونەوە ئاشکراتر بێت و قەبارەی هێما جیهانییە هاوبەشەکان گەورەتر بێت، نموونەکانیش زۆرن، بۆ نموونە لە هەموو جیهاندا بینینی دووپشک لە خەوندا واتە دەستدرێژیکردنەسەر.

٢- هێمای ناوخۆیی:

هەموو کۆمەڵگەیەک پێکهاتەی تایبەت بە خۆی هەیە، نەریت و ئایین و فیکر کە کۆنترۆڵی کۆمەڵگە دەکەن، جۆرێک لە پەیوەستی دروست دەکەن، لە نێوان ئەو شتانەی کە ڕوو دەدەن لەگەڵ ئەو هێمایانەی تایبەتن بەو شتە.

بینینی قاوە لە خەونی میسریدا، واتە حاڵەتی پرسە و سەرەخۆشی، بینینی پارە لە کۆمەڵگەکانی کەنداوی عەرەبیدا، واتە زەم و قسەوباسی خەڵک، بینینی پیاوێک بە جلی سەوزەوە، واتە ئیمام عەلی.

٣- هێمای کەسی، یان تایبەتی:

هەموو کەسێک سەربەخۆیە لە ژیانی خۆیدا، یان خاوەنی سەربەخۆییەکی تایبەتییە، ئەزموونی تایبەت بە خۆی، شێوازی بیرکردنەوەی، ڕۆحی گاڵتەجاڕیی تایبەت بە خۆی هەیە، هەروەها توانای ئەبستراکتی هەیە کە ڕەنگدانەوەی توانای ئەدەبی و توانای زیرەکییە لای ئەو کەسە. هەموو مرۆڤێک ئەگەر خۆی باسی هێما تایبەتییەکانی بۆ شت و ڕووداو و هەستەکانی بکات، یان نەیکات، کۆمەڵێک هێمای تایبەت بە خۆی هەن، لەوانەیە بێئەوەی خۆی بزانێت ئەم هێمایانە لە خەونەکەیدا ڕەنگ بدەنەوە، کە دەشێت درک بە مانای ئەو هێمایە لە خەونەکەیدا بکات، یان نەیکات.

کەواتە هەنگاوی یەکەم لە پێناوی لێکدانەوەی خەونەکاندا بریتییە لە ئاشنابوون بەو هێمایانەی کە لە خەوندا دەردەکەون. فرۆید پێی وایە هەموو هێمایەک لە خەوندا لایەنێک لە ژیانی خەونبینەکە ئاشکرا دەکات، هەروەها پێی وایە ئاشکراکردنی هێماکان گرنگترین کارە لە کرداری لێکدانەوەی خەونەکاندا. هەرچەندە من زیاتر ئارەزووی ئەوە دەکەم بڕوا بەو بۆچوونە بهێنم کە دەڵێت، سەرەتا

ناوەڕۆکی خەونەکە بە هێند وەربگیرێ، پاشان هێماکانی کە دەیبەخشێت بە پلەی دووەم.

هەموو خەونێک چەند هەقیقەتێکی تیادایە. بە دەگمەن خەون یەک هەقیقەت لە خۆی دەگرێ، ئەو هێمایەی کە لە خەونێکدایە دەشێت ماناکەی بە پێی چیرۆکی گشتیی خەونەکە بگۆڕێ، بۆ نموونە دەشێت لە خەونێکدا مار مانای دوژمن بگەیەنێت، بەڵام لە خەونێکی دیکەدا دەشێت مانای لەشفرۆش بگەیەنێت. فرۆید پێی وایە هێماکان لە مانایەک زیاتریان هەیە و تەنیا مانایەکی سێکسییان نییە، وەک ئەوەی لە لایەن زۆر کەسەوە تۆمەتبار دەکرێن.

هەروەها فرۆید پێی وایە لێکدانەوەی خەون مەسەلەیەکە پێویستە بە بێ دەستێوەردانی خەونبینەکە خۆی ئەنجام نەدرێ و ڕۆڵی چارەسەرکار، یان دەروونشیکار بریتییە لە وورووژاندنی نەخۆش، تا مانای خەونەکەی دەست بکەوێت، یان لە ڕێی خەواندنی موگناتیسییەوە لەوانەیە ئەو کەسە لایەنە شاراوەکانی خەونەکەی ئاشکرا بکات.

من وەک خۆم لەو باوەڕەدام ئەو پسپۆڕە دەروونییەی دەست بە لێکدانەوەی خەونی کەسێک دەکات کە پەنای بۆ بردووە، پێویستە وەک پزیشکێکی باش هەڵسوکەوت بکات کە دەیەوێت دەرمانێکی باش بۆ نەخۆشەکەی بنووسێت، ئەویش لە ڕێی ڕەچاوکردنی ئەمانە: تەمەنی نەخۆش، حاڵەتی ئەقڵی و دەروونی، مێژووی نەخۆشییەکەی و مێژووی ژیانی بە گشتی، وەک بارودۆخی خێزانی، ئاستی فێربوون و ئابووری، ئەمانە بە وردەکاریی زیاترەوە باسیان دەکەین کاتێک هاتینە سەر لێکدانەوەی خەونی سێکسی و کەسێتیی خەونبین.

تەواوی ئەم مەسەلانە ڕۆڵیان هەیە و بە تایبەتی کاردەکەنە سەر ئەو کەسەی کە خەونەکە لێکدەداتەوە، چونکە بێگومان هێما کەسیی، یان تایبەتییەکان لە کەسێکی هەژاری نەخوێنەواردا کە ژیانێکی دژواری هەیە، جیاوازە لەو هێمایانەی کەسێک کۆی کردوونەتەوە کە لە خۆشگوزەرانییەکی مادديدا دەژی و ئاستێکی بەرزی ڕۆشنبیری و بەدواداچوونی هەیە و گرنگی بە خۆی داوە، کەواتە لێکدانەوەی نموونەیی خەونەکان لە ڕێی ڕەوگەگرتنی هێماکانەوە دەبێت لە خەوندا، لێکۆڵینەوەی کەسێتیی خەونبین و قسەکردن لەگەڵیدا دەربارەی ئەم هێمایانە و پەیوەندییان بە وردەکاریی ژیانی ئێستا و ڕابردوو، ئاستی خوێندن و بارودۆخی ئابووری، خواست و نشوستییەکانییەوە... هتد. لە دوای زانینی سەراپاگیر و تەواوی ئەم شتانەی پێشوو، لەوانەیە بتوانم دەست بخەمە سەر لێکدانەوەی خەون.

هەندێک مەسەلەکە بە ئاڵۆز دەبینن، چونکە ئەو لاپەڕانەی لەناو گۆڤارەکاندا تایبەتن بە لێکدانەوەی خەونەکان، کاتێک کە بە نامەیەک خەونەکەتیان بۆ دەنێریت، وەڵامت دەدەنەوە و لێکدانەوەی سیحری بۆ خەونەکەت دەکەن. مەسەلەی خەون لە بواری ڕۆژنامەگەریدا ئەو بایەخە زانستییەی پێ نەدراوە، لە لێکدانەوەی خەوندا هیچ گرنگییەک بە هێما تایبەتییەکانی ئەو خوێنەرە نادرێ کە نامەکەی ناردووە، بەڵکو تەنیا بە پێی تێڕوانینی هەندێک کەسی بەرپرس لەو شوێنانە و هەندێ لێکدانەوەی حازربەدەست، خەونەکە شی دەکەنەوە.

لە دوای ئەوەی داوام لە خوێنەرەکانم کرد بە ناردنی خەونەکانیان لە دانانی کتێبێک دەربارەی خەون هاوبەشیم بکەن، لە ماوەی ساڵێکدا کە خەریکی ئامادەکردنی ئەم کتێبە بووم، نامەیەکی

زۆرم پێگەیشت، لە سەرەتادا لێکدانەوە، یان وێنایەکی تایبەتیم هەبوو بۆ خەونەکانییان، بەڵام لە دوای نامەگۆڕینەوە و گفتوگۆی زۆر، بۆم دەرکەوت مەسەلەکە زۆر لەوە ئاڵۆزترە، چونکە پێکهاتەی گشتیی خەونبین گرنگە و یارمەتیدەرە لە لێکدانەوەی خەونەکە بە شێوەیەکی نزیکتر لە هەقیقەتەوە. چیرۆکی تەنیا پشتبەستن بە هێماکان، لێکدانەوەیەکی ناتەواومان پێ دەبەخشێت، چونکە هێما لە خەوندا وەک وتمان بە پێی ناوەڕۆکی خەونەکە دەگۆڕێ.

لە بابەتە سەرەکییەکانی هەر خەونێک ئەوەیە، ئەو خەونە بە زۆری مامەڵە لەگەڵ گیروگرفتێک دەکات کە تایبەتە بە خۆت و دەتخاتە کاتی ئەو گیروگرفتە و ئەوەت پیشان دەدات چۆن ئەو گیروگرفتە لە ناو هەستەکاندا مەلە دەکات و ئەگەر توانیت بە شێوەیەکی دروست لە خەونەکەی خۆت تێبگەیت، ئەوا زۆربەی جار چارەسەرت بۆ ئەو گیروگرفتانە پێ دەبەخشێت.

هیچ مرۆڤێک نییە بتوانیت لە سەدا سەد لێکدانەوەی خەون ئەنجام بدات، جیهانی خەونەکان، جیهانێکی ئاڵۆزی بەرجەستە نەبووە، هەر لە کۆنەوە هەوڵ و ماندووبوونی ڕۆحانی هەبووە و ئەوەی تا ئێستا لێکدراوەتەوە و بەدواداچوونی بۆ کراوە، یان ئەو تیۆرانەی دەربارەی خەونەکان دانراون، تەنیا هەوڵن و ئەم کتێبەش یەکێکە لەو هەوڵانە.

دووەم: خەونە سێکسییەکان

خەونە سێکسییەکان چیین؟

خەونە سێکسییەکان بەشێکی سروشتین لە گەشەی مرۆڤ، هەموو مرۆڤێک لە هەموو قۆناغەکانی ژیانیدا، خەونی سێکسی دەبینێت. هەموو مرۆڤێک لە ماوەیەک لە ماوەکانی ژیانیدا خەونە سێکسییەکانی چڕ دەبنەوە، هۆکاری ئەمەش بەندە بە باری دەروونییەوە بە شێوەیەکی گشتی و بە ژیانی سێکسییەوە بە شێوەیەکی تایبەتی.

خەونی سێکسی لە بۆشاییەوە دروست نابێ و بێ ئامانجیش نایەتە ئاراوە. لە کات و شێوەیەکی دیاریکراودا بە سەر ڕووبەری خەوندا گوزەر دەکات، لەبەر ئەوەی خزمەتی پێداویستییەکی دیاریکراوی مرۆڤ دەکات، یان دەیەوێت پەیامێک بەو کەسە بگەیەنێت کە خەونەکە دەبینێت. خەونە سێکسییەکان لەوانەیە نەرمونیان و خۆش بن لە ساتی ڕوودانیاندا، لە دوای بێداربوونەوەش دەشێت هەستێکی نەرمونیان و خۆش و جۆرێ لە

گەشانەوە لە لای کەسەکە بەجێبێڵن، لەوانەشە ئەوەندە ناخۆش و توندوتیژ بن بە شێوەیەک مرۆڤ لە حاڵەتی فۆبیاییەکی توند، یان بێزارییەکی زۆردا بەجێبێڵن، چونکە خەونە سێکسییەکان هەمیشە دیمەنێکی ئەڤینداریی سۆزداریی وەنەوشەیی نین دەربارەی سێکس، بەڵکو زۆرێک لە خەونە سێکسییەکان، خەونی سێکسی ناسروشتین کە مرۆڤ لە سەریان ڕاهاتووە. خەونبین؛ لەوانەیە خەون بەوەوە ببینێت کەسێک بە زۆرەملێ سێکسی لەگەڵدا دەکات، یان خۆی کاری سێکسیی ئەوتۆ دەکات، هیچ کاتێک لە حاڵەتی بێداریدا بیری لەوە نەکردووەتەوە کاری وا بکات، یان بە هیچ شێوەیەک کاری وا ناکات.

هەندێک خەونی سێکسی ڕوون و ئاشکران و هەندێکیان ئاڵۆز و تەمومژاوین و وا لە خەونبین دەکەن کە دوای بێداربوونەوە لە حاڵەتی دڵەڕاوکێ و شەرمندەییدا بژی و خۆیشی لە خەونەکەی تێنەگات، چونکە زۆر بابەت لە خەونە سێکسییەکاندا بە دەمامکی جیاواز لە خەوندا دادەپۆشرێن، ئەمەش مەسەلەیەکی سروشتییە، چونکە ئێمە تەنانەت لە باری بێداریشدا بە جۆرێک لە شاردنەوە و پەردەپۆشی مامەڵە لەگەڵ سێکسدا دەکەین.

خەونە سێکسییەکان، هەموو ئەو خەونانە دەگرێتەوە کە پەیوەندییان بە ژیانی سێکسی و ژیانی سۆزداریی مرۆڤەوە هەیە. دوو جۆر لە خەونی سێکسی هەن:

١- خەونی سێکسی ڕاشکاو:

ئەو خەونانەن کە خەونبین خۆی، یان کەسێکی دیکە لە خەوندا دەبینێت بە شێوەیەکی ئاشکرا سێکس دەکات، یان بە شێوەیەک لە شێوەکان، ئاوێزانبوونی سۆزداری ئەنجام دەدات، بە شێوەیەکی لێکچوو لەگەڵ حاڵەتی بێداریدا، واتە لە واقیعدا چۆن ڕوو دەدات، لە

خەونەکەدا بەو شێوەیە دەیبینێت. خەونی سێکسیی ڕاشکاو، یان ئاشکرا، دوو ئامانجی هەیە:

أ- خەونی تێربوون و بەدیهاتنی خۆزگەکان: ئەم جۆرە خەونە دەبێتە جۆرێک لەو خەونە سێکسییانەی پێیان دەوترێت ئیحتلام 'الاحتلام'، ئەگەر کەسێکی برسی بۆ خواردن خەون بە نانەوە ببینێت، ئەوا کەسێکی برسی لە ڕووی سێکسەوە خەون بە ئاوێزانبوونی سۆزداری، یان ئەنجامدانی سێکسەوە دەبینێت. ئەم خەونانە ماددەکەیان سۆز، یان سێکسی ڕاستەوخۆیە، کە ئەقڵ بۆ مرۆڤی نوستووی دێنێتەوە مەیدان بە ئامانجی تێرکردنی ئەو برسێتییە سۆزداری، یان سێکسوالەی کە لە ڕۆژدا بەدەستییەوە نالاندوویەتی، بەلام خۆی وا پیشان داوە کە ڕەتیکردووەتەوە، یان بە شێوەیەکی هەستی، یان نەستی فەرامۆشی کردووە، لەوانەیە ئەم برسێتییە سۆزداری، یان سێکسییە بابەتێک بێت تایبەت بە بیرۆکەیەک کە تەنیا لە ئەقڵی خەونبیندا هەبێت و هیچ پەیوەندییەکی بەو کارتێکەرانەوە نەبێت کە لە ڕۆژدا هەبوون، یان لەوانەیە پێداویستییەکی شکستخواردووی کۆن بێت.

خەونی سێکسیی ڕاشکاو، یان ئاشکرا، ئامانجی تێرکردن و بەدیهێنانی خۆزگە و خواستی سۆزداری و سێکسییە کە لەوانەیە خەونبین بگەیەنێتە پلەی نەشوە و لوتکەی هاویشتن و ئۆرگازم، لەوانەشە تەنیا ورووژانێکی سادە بێت.

ب- خەونی سێکسی وەک هێما: وەک ئاماژەمان پێدا، ناوەڕۆکی ئەو خەونانە سێکس، یان سۆزی ڕاشکاون. خەونبین خۆی، یان کەسێکی دیکە دەبینێت لە دۆخی ئاوێزانبوونی سۆزداری، یان ئەنجامدانی کاری سێکسی، هەر وەک لە واقیعدا یان لە بێداریدا ڕوو دەدات، یان لە خەونەکەیدا ئەو بابەتانە دەردەکەون کە پەیوەندییان

بە سێکسەوە هەیە، بەڵام ئەو خەونە سێکسییانە، پەیامێک یان پەیامی زۆر دوور لە سێکس بۆ خەونبین لەخۆدەگرن، بە زۆری ئەو پەیامانە تایبەتن بە کەسێتی و ژیانی پیشەیی و کارکردن و ژیانی کۆمەڵایەتی و واقیعی ئێستای، یان لەوانەیە خەونەکە تایبەت بێت بە ڕابردووی، بۆ نموونە ئەگەر کەسێک خەون بە لاقەکردنەوە ببینێت، دەشێت ئەمە کاردانەوەی ئەو بارە ناڕەحەتییە بێت کە لەسەر شەقام و قەڵەباڵغی هاتووچۆ و پەڕینەوە تووشی دەبێت کاتێک دەچێت بۆ سەر کارەکەی. لێرەدا نموونەی خەونێکی سێکسیی ڕاشکاوتان بۆ باس دەکەم کە خەونەکە هەرچەندە خەونێکی سێکسییە، بەڵام هێمایەکی دوور لە سێکس دەگەیەنێت.

لە فایلی نووسەرەوە

(سوعاد ژنێکی ئەندازیارە، پیشەکەی پێویستی بە جۆرێک لە داهێنانە، چونکە لە ئەندازیاری تەلارسازیدا کار دەکات. لە ماوەی ئەم چەند مانگەی ڕابردوودا لە بارێکی ناڕەحەتدا دەژی کە پەیوەندیی بە ژیانی پیشەییەوە هەیە، چونکە ئەو نووسینگەیەی کە کاری لێدەکات، ڕایسپاردووە بۆ ئەنجامدانی دیزاینی بینایەک کە دەچێتە ناو پێشبڕکێیەکی گرنگەوە و دوارۆژی نووسینگەکە و دوارۆژی خۆیشی پێوە بەندە.

لەم ماوەیەدا سوعاد شەوانە خەونێکی سەیر و وەڕسکەر دەبینێت و دووبارە دەبێتەوە. خۆی دەبینێت بە ڕووتی و بێ پۆشاک لە بەردەم چەند پیاوێکی ڕووتدا وەستاوە، ئەوانیش بێ جووڵە وەستاون و ئەو دەست دەدات لە ئەندامی زاوزێیان کە لە باری ڕەپبووندایە.

سوعاد ژنێکە هاوسەرێتیی کردووە و پەیوەندییەکی نەک باش، بەڵکو زۆر باشی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا هەیە، لەسەر ئاستی خێزانی و سێکسیش. خۆیشی -وەک خۆی دەڵێت- ژنێکی باوەڕدارە و دڵسۆزە و بە هاوسەرەکەی تێر دەبێت، کەواتە بۆچی ئەم خەونە وەڕسکەر و قێزەوەنە دەبینێت؟ ئەو حاڵەتی دڵەڕاوکێیەی تووشی بووە بە هۆی ئەو بەرپرسیارێتییەوە کە دەربارەی پێشبڕکێی داهێنانی تەلارسازییەوە پێی راسپێرراوە، هۆکاری ڕوودانی ئەم خەونەیە. حاڵەتی ڕووتبوونەوە کە سوعاد لە خەونەکەیدا خۆی دەبینێت بێ پۆشاکە، حاڵەتی داهێنانە. ساتی ئاشکراکردنی هەموو ئەو شتانەیە کە لایەتی، پیاوە ڕووتەکانیش لیژنەی بڕیاردان و هەڵسەنگاندن کە بڕیار لەسەر کارەکەی دەدەن، دەستلێدان لە ئەندامەکانیشیان، دەستلێدانە لە شێوازی بیرکردنەوە و بڕیاردانیان لەسەر کارە هونەرییەکان. ماوەتەوە بڵێین، چووکی پیاو دەشێت هێماییەک بێت بۆ ڕەسەنی، بۆ بینای توندوتۆڵی بەرز و بڵند کە لە سەر بناغەیەکی تۆکمە و بەهێز داڕێژرابێت. خەونەکەی سوعاد خەونێکە بۆ دڵەڕاوکێی پیشەیی و داهێنان دەگەڕێتەوە و خەونێکی سێکسی نییە، ماددەی سێکسی لەو خەونەدا تەنیا هێمایە).

٢- خەونی سێکسیی ناڕاشکاو:

ئەو خەونانەن کە خەونبین چەند هێمایەک لە ناوەڕۆکی خەونێکی سەیردا دەبینێت، کە ئەم هێمایانە دوورن لە هەر چەمکێکی سۆزداری، یان سێکسی کە لە کاتی بێداری، یان ژیانی ئاساییدا پێیان ئاشنایە، بەڵام ئەم هێمایانە لە زمانی خەونەکاندا هێمای سێکسین و دەیانەوێت پەیامێک بە خەونبین بگەیەنن کە تایبەتە بە ژیانی سێکسیی ئێستا، یان ڕابردوویەوە.

زۆربەی خەونە سێکسییەکان، خەونی سێکسیی ئاشکران، چونکە مرۆڤ لە زۆربەی کۆمەڵگە مرۆییەکاندا لە کۆندا و تا ئێستاش بە جۆرێک لە پەنهانی و توانجپۆشی و عەیبوعارەوە.. هتد مامەڵەی لەگەڵ سێکسدا کردووە. سەرجەم ئەم ئاراستە نێگەتیڤانە ڕووە و سێکس لە جیهانی بێدارییەوە بۆ جیهانی خەونەکان دەگوێزرێنەوە و لە پشت ئەو هێمایانەوە شاراونەتەوە کە دەمامکن بۆ ئەو سروشتە خواستراوەی کە ژیانی واقیعی لە بێداریدا دەیخوازێت، بەڵام ئەو هێمایانە لە خەوندا بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ئازاد دەبن و بواری گوزارشتیان بۆ دەڕەخسێت. ئەو خەونە سێکسییانەی لەودیو هێماکانەوە شاراونەتەوە، لەوانەیە هەوڵ بدەن بۆ بەدیهێنانی ئەمانە: بەخشینی تێربوون، ڕاگەیاندنی ئاگادارکردنەوە، یان بانگەشە بۆ خەونبین بکەن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی لەگەڵ ململانێییەکی کۆندا کە یەکلایی نەبووەتەوە و تا ئەوکاتە لە ویژدان و نەستی ئەو کەسەدا ئازار و ژانێک دەنوێنێت، تەنانەت ئەگەر لە باری بەئاگایی، یان هەستیشدا خۆی دەرکی پێ نەکات. لێرەدا نموونەیەکتان بۆ باس دەکەم دەربارەی خەونە هێماییەکان:

لە فایلی نووسەرەوە

(نەبیل کوڕێکە دوو ساڵە هاوسەرگیریی کردووە، پەیوەندییەکی باشی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا هەیە و وا هاوسەرەکەی بۆ یەکەمجار دووگیانە. لەو کاتەوە ژنەکەی دووگیانە، هیچ سێکسی لەگەڵدا نەکردووە، چونکە ژنەکەی لەسەر بناغەی ترسێکی نادروست، کە دەترسێت کۆرپەلەکەی بەر زیان بکەوێت، ئەوە ڕەت دەکاتەوە سێکسی لەگەڵدا بکات. لە سێ مانگی ڕابردوودا نەبیل بەدەم خەونێکی ناخۆشەوە، بە هاوار و قیژە ڕادەپەڕێت، ئەم مێردەزمەیە

شەوانە دووبارە دەبێتەوە. نەبیل خۆی دەبینێت لە خەونیدا بە ڕووتی لەناو دارستانێک وەستاوە، کاتێک ئاوڕ بە لای چەپ و ڕاستی خۆیدا دەداتەوە، پاڵتۆیەکی ڕەش دەدۆزێتەوە کە دەیدات بە سەرشانیدا، هەست دەکات لە ماددەیەکی قورس دروستکراوە، لە ناکاو مارێکی گەورەی ڕەنگاوڕەنگ لە بەردەمیدا پەیدا دەبێت و ڕاوی دەنێت، ئەویش بەو قورساییەی سەرشانییەوە ڕادەکات، لە ناکاو خۆی دەبینێت لە بەردەم ڕووبارێکدایە، هیچ ڕێگەیەکی دیکەی نییە بۆ دەرچوون، تەنیا ڕێگەچارە ئەوەیە خۆی هەڵبداتە ناوییەوە، کاتێک خۆی هەڵدەداتە ناو ئاوەکەوە و هەست دەکات خەریکە نقووم دەبێت، لەو خەونە ناخۆشەی ڕادەپەڕێت).

لێکدانەوەی ئەم خەونە بەم شێوەیەیە: ڕووتبوونەوە بریتییە لە هەقیقەتی هەست و پێداویستییەکانی نەبیل. ئەو دەرک بەوە دەکات کە جەستەی پێویستی بە تێرکردنی سێکسی هەیە و ئەمەش سروشتییە، چونکە بە هۆی ژنەکەیەوە کە ئەو دۆخەی بەسەردا سەپاندووە، لە سێکس بێبەشە. مار هێمای ژنێکی گوناهکارە، لەوانەیە لە واقیعدا کچێک هەبێت دەوروخولی نەبیلی دابێت و هەوڵی دابێت لێی نزیک بێتەوە، یان لەوانەیە ئەو لە هەست، یان نەستدا بیری لێ کردبێتەوە. مار لە خەونەکەی نەبیلدا ڕۆڵی ئەو مارە دەبینێت کە لە چیرۆکەکەی ئادەم و حەوادا هەیە و بۆ گوناهکردن هانی حەوا دەدات، جلە ڕەشەکە بەربەستێکی قورسە بۆ داپۆشینی پێداویستییە سێکسییەکانی نەبیل، لەبەر ئەوەی داپۆشەرەکە بەربەستێکە لێرەدا بە ڕەنگی ڕەش لە خەونەکەدا دەرکەوتووە، چونکە ڕەنگی ڕەش، ڕەنگێکی جیاکەرەوەیە، بەڵام سەرجەم ئەم بەربەستە قورسانە نەیانتوانیوە کاردانەوەی ئەو مارە گوناهکارە بنوێنن کە شوێنی کەوتووە. هەرچی ڕووبارەکەیە کاردانەوەیە بۆ ئاو، ئاویش هێمایە بۆ پاکبوونەوە لە گوناه، ڕەنگی شینی ئاو، ڕەنگی

بێگەردییە، نەبیلیش هەوڵ دەدات بیرۆکەی گوناهی سێکسی لە خەیاڵیدا بسڕێتەوە لە ڕێی ئەو قەڵغانە ڕۆحییە ئاینییەی هەیەتی، بەڵام ئەو پێداگرتنە سێکسییەی بە توونندی لە خەونەکەدا دەردەکەوێت، واتە گوناه و لەڕێلادان بە توونندی هەیە و بەردەوامە لە واقیعدا، یان لە مێشکی خۆیدا.

خەونی سێکسی- ئیحتیلام- خەیاڵی سێکسی:

کاتێک لە بەشی دووەمی ئەم کتێبەدا، باسی خەونی سێکسیمان کرد، ئاماژەمان دا بە دوو جۆری سەرەکی لە خەونی سێکسی، کە ئەمانەن:

١- خەونی سەرەکیی ڕاشکاو
٢- خەونی سەرەکیی ناڕاشکاو

پێم باشە لێرەدا هەڵوێستە لەسەر سێ چەمک بکەین کە لای هەندێک خەڵک تێکەڵاو بوون، ئەویش ئەم سیانەن:

*خەونی سێکسی
*ئیحتلام
*خەیاڵی سێکسی، یان زیندەخەون

خەونی سێکسی

ئەو خەونانەن کە لە سەرەتای باسەکەدا ئاماژەمان پێدان و تا کۆتاییش هەر بەردەوام دەبین لە باسکردنیان. بۆ وەبیرهێنانەوە دەڵێین: ڕووداوی خۆنەویستن و لە کاتی نوستندا لە جیهانی خەونەکاندا ڕوو دەدەن، یان خەونی ڕاشکاون و کاری سێکسی تیایاندا بە شێوەیەکی ئاشکرا دەردەکەوێت و ئامانجی تێرکردنی سێکسییە بۆ ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێت، یان هەڵگری پەیامێکە بۆ خەونبین و ئەو پەیامە دوورە لە سێکسەوە، یان خەونی سێکسی

نائاشکران و ناوەڕۆکەکەیان هێمای دوور لە سێکس و سۆزداری ئاشکران.

بەڵام ئەم هێمایانە لە خەونەکاندا هێمای سێکسین، ئەم هێمایانە دەیانەوێت خەونبین ئاگادار بکەنەوە، ڕەنگدانەوەی کەسی و مەیلە سێکسییەکانە، یان وا لە خەوبین دەکەن ڕووبەڕووی ڕابردوویەک ببێتەوە کە ململانێیەک لەخۆدەگرێت، هێشتا چارەسەر نەبووە، یان یەکلایی نەبووەتەوە.

ئیحتلام

ئیحتلام لەگەڵ خەونی سێکسیدا بەشدارە، لە جۆری ئەو خەونە سێکسییە ڕاشکاوانەیە کە ئامانجیان تێرکردنی سێکسییە. جیاوازیی نێوانیان لە پلەدایە، نەک لە جۆردا. خەونی سێکسیی ڕاشکاو کە ئامانجی تێرکردنە، دەشێ تەنیا ورووژان و چێژێکی کەمی بەس بێت و نەگاتە ئۆرگازم، یان لوتکەی چێژ. هۆکاری ڕوودانی لەوانەیە بۆ قەرەبووکردنەوەی بێبەشبوونێکی گشتی لە سێکس، یان بێبەشبوونێکی دیاریکراو لە سێکس لە ژیانی واقیعی خەونبیندا بگەڕێتەوە کە حەوانەوەیەکی کاتی و تەواونەبوو بەو کەسە دەبەخشێت کە لە ژیانی واقیعدا لە سێکس بێبەشە، یان تێر نەبووە لێی.

بەڵام لە حاڵەتی ئیحتلامدا لەگەڵ سەرەتای پێگەیشتنی ڕژێنە سێکسییەکان، مێشک وێنەی سێکسی دەهێنێت تا سووڕی سێکسی لای هەرزەکار ئاسان بکات. ئیحتلام بە زۆری لە تەمەنی ١٢ ساڵی و بەرەوژوور دەست پێدەکات، بە زۆری یەکەمین حاڵەتی هاویشتن لە کاتی ئیحتلامدا ڕوو دەدات، تەنانەت زۆر لە هەرزەکاران لە سەرەتای ئیحتلامدا، کرداری هاویشتن ئەنجام دەدەن و دەگەنە

ئۆرگازم، لە کاتێکدا خەوتوون بێئەوەی کە بێدار بوونەوە، هیچیان دەربارەی خەونەکە بێتەوە بیر.

بە سروشتی حاڵ، جیاوازی لە شێوە و بڕی ماددەی هاوێژراودا، یان دەردراودا لە نێوان کوڕ و کچدا وا دەکات کوڕ زیاتر لە کچ بەدەست دەرئەنجامەکانی ئیحتلامەوە بناڵێنێت، چونکە لای کچان مەسەلەکە لە کەمێک تەڕبوونی ناوچەی زێ تێناپەڕێت و لەوانەیە جلەکانی ژێرەوە زۆر بە کەمی تەڕ ببێت، بەڵام لە کوڕاندا هاویشتنی سپێرم دەگاتە ئاستی تەڕبوونێکی ئاشکرا لە جلوبەرگ و جێگەی نوستندا و زۆرێک لە هەرزەکاران لە کاتی ڕوودانی ئەم حاڵەتە بۆ یەکەمجار، یان جارەکانی یەکەمی ڕوودانی، وا دەزانن میزیان کردووە بە جێگەکەدا.

کچان و کوڕان بە تایبەتی کوڕان لەم تەڕبوونەی شەواندا دەژین، ئەم خەونە سێکسییانە ئەگەر بێتەوە یادیان، وا لەم هەرزەکارە بچووکانە دەکات ببنە دیلی دڵەڕاوکێ و هەستکردن بە گوناه و ترس و نیگەرانی بەرامبەر ئەوەی کە هەست دەکەن سروشتی نین. لەبەر ئەوە پێویستە لەم ڕووەوە قسە لەگەڵ کچان و کوڕانی هەرزەکاردا بکرێ و باسی ئیحتلامیان بۆ بکرێ و هۆکاری ڕوودانیان بۆ ڕوون بکرێتەوە، چۆن ئەو خەونانە وەردەگرن و ڕێنمایی بکرێن کە پێویستە خۆیان بشۆن و ئاگاداری پاکوخاوێنیی خۆیان بن. کەواتە ئیحتلام چالاکییەکی دەماخییە هاوکاتە لەگەڵ پێگەیشتنی ڕژێنە سێکسییەکان لای هەرزەکار و یەکەمجار و لە سەرەتای ڕوودانیدا ئامانجی سەلماندنی پێگەیشتنی ڕژێنە سێکسوالییەکانە. لە دوای تێپەڕبوونی ماوەیەک لە قۆناغی هەرزەکاری، ئیحتلام دەبێتە چالاکییەکی مێشک بۆ ئەوەی تێپەڕبوونی سێکسی بەو هەرزەکارە ببەخشێت بە هۆی نەبوونی

سێکس، یان کەمتوانستیی سێکس لە ژیانی هەرزەکاردا، کە لەوپەڕی چوستی و چالاکیی سێکسیدایە، بە ئیحتلام دەوترێت ئیحتلامی تەڕ یان شێدار، چونکە زۆربەی کات هاوکاتە لەگەڵ هاویشتندا.

ئەو هەرزەکارەی لە کاتی خەوتندا تووشی ئیحتلام دەبێت، کۆمەڵێک گۆڕانکاریی فسیۆلۆژیی ناوەکی و ئەندامی دەرەکی ڕوو دەدات، وەک ئەوانەی لە حاڵەتی ئەنجامدانی کرداری سێکسیدا ڕوو دەدەن، بۆ نموونە وەک ڕەپبوونی گۆی مەمک و کرژبوونی زێ و وروووژانی پێست و بێگومان هاویشتنیش.

ئیحتلام هەڵسوکەوتێکە لە مێشکەوە و بە شێوەیەکی خۆنەویست ڕوو دەدات، بەڵام لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەن بیرکردنەوەی سێکسی و خەیاڵی سێکسی لە پێش نوستندا، دوو فاکتەری یاریدەدەرن بۆ ڕوودانی ئیحتلام.

ئیحتلام بە زۆری تایبەتە بە ماوەی هەرزەکاری، بەڵام مرۆڤی پێگەیشتووش دەشێت لە ئیحتلامدا تا پلەی هاویشتن بڕوات، هەرچەندە زۆربەی ئەو کەسانەی هاوسەرێتییان کردووە، خەونی سێکسی دەبینن، بەڵام سادەیە و زیاتر وروووژان و هەندێک شتی سادەیە و ناگاتە ئاستی هاویشتن.

خەیاڵی سێکسی

خەیاڵی سێکسی، یان ئەوەی پێی دەوترێت زیندەخەونی سێکسی، بریتییە لە پرۆسەیەکی ئەقڵیی خۆویستانە کە کەسێک خۆی بیرۆکەی سێکسی دێنێتە خەیاڵییەوە، لە شێوەی زنجیرەیەک ڕووداودا کە وردەوردە بەرەو سەرەوە هەڵدەکشێت، تا دەگاتە وروووژاندنی سێکسی.

خەیاڵە سێکسییەکان مەرج نییە خاوەنەکەیان ئارەزوو بکات لە سەرزەمینەی واقیع بە ڕاستی ئەنجامیان بدات، بەڵام تەنیا لە خەیاڵدا چێژیان لێ وەردەگرێت و تەنانەت زۆرجار نەک بەدیهاتنیان لە واقیعدا بەدوور دەگرێت، بەڵکو ئەگەری ڕوودانیشیان ڕەت دەکاتەوە.

خەیاڵی سێکسی بە زۆری بیرۆکەی تایبەتین و خاوەنەکەی بە هیچ کەسیان ناڵێت.

خەیاڵی سێکسی ڕەفتارێکی مرۆیی باوە، بە پێی ڕاپۆرتەکانی کنزی Kinsy توێژەری بواری سێکسۆلۆژی ٨٤ %ی پیاوان و ٦٧ %ی ژنان خەیاڵی سێکسییان هەیە، ڕاپۆرتە دەروونیەکانیش جەخت لەوە دەکەن کە کچان بە هۆی هەستکردن بە گوناهەوە هەوڵ دەدەن خۆیان لە خەیاڵی سێکسی بەدوور بگرن.

خەیاڵی سێکسی لە کاتی دەستلێدان لە ئەندامی زاوزێ و ماستەربەیشن، ڕوو دەدات کە ٧٢%ی کوڕان و ٥٠%ی کچان ئەنجامی دەدەن.

هەروەها دەشێ خەیاڵی سێکسی بێ هیچ دەستلێدان لە ئەندامی زاوزێ، یان گەیشتن بە نەشوەی سێکسی ڕوو بدات، واتە ئەو کەسە تەنیا وەک ورووژانێکی سێکسی، یان سووکە چێژێک بیر لە سێکس بکاتەوە.

خەیاڵی سێکسی لە کاتی جووتبوونی سێکسیشدا ڕوو دەدات، خەیاڵی سێکسی لە کاتی کرداری سێکسیدا بریتییە لە حاڵەتی داماڵینێکی ئەقڵی لەو کەسەی سێکسی لەگەڵدا دەکات، لەگەڵ ئەوەشدا کە بە جەستە لەگەڵیدایە، واتە بە جەستە سێکس لەگەڵ هاوسەرەکەی دەکات، بەڵام بە خەیاڵ سێکس لەگەڵ کەسێکی دیکەدا دەکات کە تەنیا لە خەیاڵی خۆیدایە، یان بە ڕاستی لە واقیعدا هەیە

و ئەو کەسە دەیناسێت، یان بە خەیاڵ لەگەڵ کەسێکدا سێکس دەکات کە لە ڕابردوودا لەگەڵیدا بووە، یان لە شوێنێکی دیکە لەگەڵی بووە، یان یادەوەرییەکی سێکسیی کۆنی لەگەڵدا هەبووە. هەندێک لەو کەسانەی لە تاریکیدا خەیاڵی سێکسی دەکەنەوە، خەیاڵە سێکسییەکانیان دەربارەی کاری سێکسیی دیکە، یان دۆخی سێکسی دیکەیە، کە جیاوازە لەو دۆخەی لەو ساتەدا تیایدان.

خەیاڵی سێکسی هەمیشە ئامانجەکەی وورووژاندنی سێکسی نییە، هەندێجار ڕاکردنە لە فشار، یان هەوڵدانە بۆ هێورکردنەوەی فشاری کارکردن، یان فشارە کۆمەڵایەتییەکان، حاڵەتی دابڕان لە واقیعێکی بەئازاری تاڵ بۆ واقیعێکی خۆش کە مرۆڤ هەست بە حەوانەوە بکات، وا لەو کەسە دەکات زیاتر بەهێز بێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو فشارانە، هەروەها خەیاڵی سێکسی لەوانەیە بڕێک لە شەڕانگێزیی مرۆڤ هەڵبمژێت، هەندێجار مرۆڤی تووڕە و پشێو، لە جیاتی ئەوەی تووڕەبوونەکەی لە سەرزەمینی واقیع هەڵبژێرێت و ئەو وزەیەی بە شێوەیەکی زیانبەخش فڕێ بداتە دەرەوە، لە ڕێی خەیاڵی سێکسییەوە توندوتیژییەکەی لە خەیاڵدا ئەنجام دەدات و دەحەوێتەوە.

خەیاڵی سێکسی لەوانەیە بڕێک لە متمانە بەخۆکردن بەو کەسانە ببەخشێت کە بەدەست کەموکوڕییەوە دەناڵێنن. لەوانەیە ئەم خەیاڵە سێکسییە بگاتە ئاستی تێرکردنی ناسنامەی سێکسی لە ڕێی خەیاڵەوە. ئەگەر ناسنامەکەی بچووک بێت و ئەو کەسە بە زەحمەت بتوانێت لە واقیعدا بیخاتە ڕوو، ئەوا خەیاڵ بوارێکی باشتری پێ دەبەخشێت.

بەم شێوەیە خەیاڵی سێکسی بۆ تێرکردنی ئارەزووە، پڕکردنەوەی کەموکوڕی یان چارەسەرە (Coen,1978).

پێشتر ئاماژەمان بە هەندێک لە وێنەکانی خەیاڵی سێکسی دا لای ئەو کەسەی لە کاتی جووتبوونی سێکسیدا خەیاڵ دەکاتەوە، بەلام هەندێک خەیاڵی سێکسی هەن، گشتین و (هنت) کە توێژەرێکی بواری سێکسۆلۆژیە، لە ڕاپرسییەدا کە ناسراوە بە ڕاپرسیی هنت Hunt survey دیاریی کردوون، ئەم ڕاپرسییە لە سەر کۆمەڵگەی ئەمریکی ئەنجام دراوە، بەلام بە دڵنیاییەوە تەنیا مرۆڤی ئەمریکی ناگرێتەوە، چونکە زۆربەی خەیاڵەکان زانستین و هەموو مرۆڤێک دەگرێتەوە لە هەر شوێن و زەمانێکدا بێت.

بەناوبانگترین ئەو خەیالانە ئەمانەن:

* خەیاڵکردنەوە لە سێکسکردن لەگەڵ عەرەبدا، بەو پێیەی عەرەب ناوبانگێکی دیاریان هەیە و وزەی سێکسییان زۆرە.

* خەیاڵکردنەوە لە سێکسکردن لەگەڵ چەند کەسێکدا لە یەک کاتدا، یان لە کاتی جیاوازدا.

* خەیاڵکردنەوە لەو کارە سێکسییانەی کە ناکرێت لە واقیعدا بکرێن، چونکە دەبنە مایەی شەرم بۆ مرۆڤ، بۆ نموونە سێکسکردن لەگەڵ هاوڕەگەزدا، واتە هۆمۆسێکسوالیتی، یان نێربازی، یان لەبەر ئەوەیە ئەو خەیاڵە قەدەغەیە، بۆ نموونە سێکسکردن لەگەڵ ژنی هاوڕێیەکدا، یان لەبەر ئەوەیە ئەو خەیاڵە ئەستەمە، بۆ نموونە سێکسکردن لەگەڵ دە ژندا لە یەک کاتدا.

* سێکسکردن بە شێوەیەک کە جۆرێک لە توندوتیژیی تێدا بێت، بۆ نموونە ئەو کەسەی خەیاڵ دەکاتەوە لەوەی کەسێکی لاقەکردووە، یان ناچاری دەکات سێکسی لەگەڵدا بکات، یان بە پێچەوانەوە، کەسێک ئەم ناچار دەکات سێکسی لەگەڵدا بکات و لاقەی دەکات.

* بیرۆکەی سێکسی هۆمۆسێکسوالیتی، لەم خەیاڵەدا ئەو کەسە خۆی دەبینێت سێکس لەگەڵ هاوتوخمی خۆی دەکات، یان کەسانی دیکە دەبینێت کە هەمان توخمن و سێکس لەگەڵ یەکدا دەکەن. ئەم جۆرە خەیاڵە بۆ تێرکردنی هەستکردنە بە ئاسوودەیی، یان تەنیا بە هۆی هەوڵدانەوەیە بۆ زانینی شتێکی نائاسایی.

* خەیاڵی سێکسی لەگەڵ منداڵدا، بە شێوەیەک ئەو کەسە خۆی دەبینێت کە سێکس لەگەڵ منداڵدا دەکات، یان کەسێک دەبینێت سێکس لەگەڵ منداڵدا دەکات.

وێنەی باوی خەیاڵی سێکسی بەو شێوەیەیە کە پیاو خەیال دەکاتەوە ژنێک لە پەیوەندییەکی سێکسیدا لەگەڵیدا دەتوێتەوە.

هەرچی خەیاڵی ژنە ئەوا زۆر جیاوازە لە خەیاڵی پیاو. ژن خەیال لەوە دەکاتەوە کە کۆمەڵێک پیاو پێی سەرسامن و پیاوێک، یان زیاتر ناتوانێت بەرگەی فریودانی ئەم بگرێت و ئەمیش لە دوای بەرهەڵستییەکی کەم، تەسلیمی دەبێت.

ئەو کەسانەی خەیاڵی سێکسی دەکەنەوە، زۆر سیناریۆ لە خەیاڵیاندا دروست دەکەن کە پاڵەوانەکەی دیکە، یان هەر خەیاڵە، یان کەسێکە لەوانەی دەوروپشتیان، یان بە ڕێکەوت لە بازاڕ، یان لە شوێنێک بینیویەتی و وێنەکەی لە خەیاڵدا خەزن بووە، یان ئەو کەسە ئەستێرەییەکی بەناوبانگە، بۆ نموونە ئەکتەر، یان گۆرانیبێژ، یان وەرزشەوانە ...هتد.

بەڵام زۆر کەس بۆ دەوڵەمەندکردنی خەیاڵی سێکسییان پەنا دەبەنە بەر هەندێک ماددەی دیکە. دەرکەوتووە خوێندنەوەی چیرۆکی سۆزداری و ورووژێنەر وا دەکات خەیاڵی سێکسی بەهێزتر بێت Compagna ,1985. گۆڤارە سێکسییەکان کە وێنەی ڕووتیان تێدایە، وا دەکەن خەیاڵی سێکسی دووروودرێژتر

بێت و بۆ ئەو کەسانەی ئەم جۆرە گۆڤارانە سەیر دەکەن، خەیاڵە سێکسییەکان ورووژێنەرتر دەبن و زیاتر دووبارە دەبنەوە. هەرچی فیلمە سێکسییەکانە لەو ماددانەن کە زۆرترین یارمەتیی خولقاندنی حاڵەتی ورووژاندنی سێکسی و دەوڵەمەندکردنی خەیاڵی سێکسی دەدەن (Julien and Over ,1988).

خەیاڵی سێکسی، کارێکە لە حاڵەتی پێداگرتنی سێکسی، یان دەست بەتاڵیدا، خاوەنەکەی تەسلیمی دەبێت، بەڵام زۆر کەس خەیاڵی سێکسی بەشێکی گرنگە لە بەرنامەی ڕۆژانەیان.

ئەو کەسەی خەیاڵی سێکسی دەکاتەوە، چەندە پشت بە ورووژاندنی جەستەیی وەک میتکە، یان پێستی، یان ڕەپبوونی ئەندامەکەی ببەستێت، ئەوەندە زیاتر ئەو ورووژاندنەی بە هۆی خەیاڵی سێکسیەوە دروست بووە، بەهێزتر دەبێت.

مرۆڤ بە تێپەڕبوونی کات خەیاڵە سێکسییەکەی پەرە پێدەدات. ئەو هەرزەکارەی لەگەڵ باڵقبووندا دەست بە خەیاڵی سێکسی دەکات، لەگەڵ پێگەیشتن و گەورەبووندا خەیاڵەکانیشی زیاتر گەشە دەکەن. ئەو کچە هەرزەکارەی خەیاڵە سێکسییەکەی خەیاڵێکی درامییە، بە خەیاڵ خۆی دەبینێت بە توونددوتیژی و بە زۆر بۆ سێکسکردن ناچار دەکرێ، یان بەدەم میوزیکێکەوە خۆی ڕووت دەکاتەوە تا پیاوێک بهەژێنێت. ئەمانە و چەندین وێنەی درامیی دیکە کە لە فیلمی سینەمایی دەچن و زیادەڕۆییان تێدا دەکات، بەڵام لەگەڵ گەورەبوون و پێگەیشتندا ڕووبەرێکی ڕۆمانسییانە لە خەیاڵیدا دروست دەبێت و زیاتر لۆژیکی دەبێت بەرامبەر ئەو پەیوەندییە سێکسییە کە لە خەیاڵیدا وێنای کردووە.

هەموو مرۆڤێک خەیاڵی سێکسیی تایبەت بە خۆی هەیە و کەسێتیی مرۆڤ لەو خەیاڵەدا ڕەنگ دەداتەوە، تەنانەت بڕی خەیاڵە

سێکسییەکانیش، ڕەنگدانەوەی کەسێتیی ئەو کەسەیە کە بە ویستی خۆی خەون و خەیاڵی سێکسی دروست دەکات.

لێکۆڵینەوەکان دەرئەنجامی سەرنجڕاکێشەریان دەستکەوتووە دەربارەی کەسێتیی ئەو مرۆڤانەی خەیاڵی سێکسییان هەیە:

لێکۆڵینەوەکان ئاماژە دەدەن، ئەو کەسانەی ئەزموونی سێکسیی زۆریان هەیە، خەیاڵی سێکسیی زۆریشیان هەیە (Hardi et Al 1980)، ئەو کەسانەش کە هەست بە گوناه دەکەن کەمتر بە خەیاڵە سێکسیەکانیان دەوروژێن، بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی هەست بەگوناه ناکەن(Murakoff 1985) ، هەروەها کەسانی ئایینی زیاتر لەوانەی ئایینی نین، بەرامبەر بە خەیاڵە سێکسیەکانیان هەست بە گوناه دەکەن (Gill 1990)، ئەوانەش کە بڕوایان بە ڕێبازێکی ئازادیخوازانە هەیە خەیاڵی سێکسییان زۆرتر و درێژترە لەوانەی بڕوایان بە ڕێبازە کلاکسیکییەکان هەیە (Gold and Chick 1988). لێکۆڵینەوە سەیرەکانی دیکە زانیاری دیکەمان بۆ ئاشکرا دەکەن. دەرکەوتووە ئەو کەسانەی گرفتیان لە هەستی بیستن و بینیندا هەیە، بە بەراورد لەگەڵ کەسانی ئاسایی، خەیاڵە سێکسییەکانیان بە درێژایی ڕۆژ لەگەڵیاندایە، تەنانەت لە کاتی هاتوچۆکردن یان لێخوڕینی ئۆتۆمبێلیشدا (Anthory 1990) .

لێکۆڵینەوەیەکیش لەسەر کەسانی جگەرەکێش و ئەوانەی جگەرە ناکێشن کراوە، دەرکەوتووە جگەرەکێشەکان خەیاڵی سێکسییان لە کەسانی دیکە زیاترە (Mlott and mlott 1976) .

خەیاڵە سێکسیەکان لە نێوان ژن و پیاویشدا جیاوازییان هەیە، ئەم جیاوازیانەش ئەمانەن:

* بەگشتی پیاوان خەیاڵی سێکسییان، لە ژنان زیاترە.

* پیاوان لە کاتی پەیوەندیی سێکسییدا خەیاڵی سێکسییان لە ژنان زیاترە.

* خەیاڵی سێکسیی پیاو توندوتیژە و بەهێزترە، لە کاتێکدا خەیاڵی سێکسیی ژن لە ڕووی سۆز و ڕۆمانسییەوە لە پیاو بەهێزترە.

* توخمی نێر زیاتر چاوقایمن بۆ پشتبەستن بە هەندێک گۆڤار و فیلمی سێکسی تا خەیاڵی سێکسییانی پێ دەوڵەمەند بکەن، بەڵام توخمی مێ بۆ ورووژاندنی خەیاڵی سێکسییان، کەمتر پشت بەوانە دەبەستن و زیاتر پشت بە خەیاڵی دروستکراو دەبەستن.

* پیاوانی تاوانبار و پیاوکوژ خەیاڵی سێکسییان لەگەڵ کەسانی نەناسراودایە، بەڵام خەیاڵی سێکسیی ژن لەگەڵ ئەو کەسانەدایە کە دەیانناسێت (Kuvick and sheets 1995).

* پیاوان لە خەیاڵی سێکسییاندا زۆربەی جار توندوتیژی دەنوێنن، بەڵام ژنان پێشوازی لە توندوتیژی دەکەن و ئەو توندوتیژییە سێکسییە وێناکراوە لە خەیاڵدا، لەوانەیە وردە وردە ڕوو بدات، لە باوەش پیاکردنێکی توندەوە تا دەگاتە پلەی لاقەکردن، یان سادیزمی دڕندانە، وەک سوتاندنی کۆئەندامی سێکسی (Castellanos 1995).

* پیاوان لە خەیاڵی سێکسییاندا لە سێکسدا دەستپێشخەرن، بەڵام خەیاڵی سێکسی ژنان بە زۆری بەو شێوەیەیە کە پێشوازیکەرن، واتە پێشوازی لەو دەستپێشخەرییانە دەکەن کە پیاو دەیانکات (Davidson 1985).

* خەیاڵی سێکسیی پیاو ئەگەر پشتی بە وێنەی سێکسی بەست، وروژێنەرترە، لە کاتێکدا خەیاڵی ژن ئەوکاتە وروژێنەرترە ئەگەر

لە خەیاڵدا پشتی بە دەستلێدان و قسەکردن بەست (Barclay 1973).

* لەو لێکۆڵینەوانەی کە لە سەر خەیاڵی ژن و پیاو لە تەمەنی ١٩-٧١ ساڵی کراون، دەرکەوتووە کە خەیاڵی سێکسیی ژن پشت بە کاردانەوەی ئەو کەسە کە لە خەیاڵدا لەگەڵیدایە، هەروەها بە سۆز و جەستەی دەبەستێت، بە زۆریش تەنیا لە سەر یەک کەس خەیاڵەکە چڕ دەبێتەوە (Ellis and Symons 1995).

لە کاتێکدا خەیاڵی پیاو بە پلەی یەکەم پشت بە چێژ و دەسەڵات و هاویشتنی تۆو دەبەستێت، ئەوەندە بە لایەوە گرنگ نییە، ئایا ئەو ژنە دەناسێت، یان نایناسێت، یان ئایا خەیاڵە سێکسییەکانی هەمیشە لەگەڵ ژنێکە، یان لەگەڵ چەند ژنێکدایە (Hesselland 1969).

ژن و پیاو ئەگەر پەیوەندیی هاوسەرێتییان بەستبێت، یان تەنیابن، بۆ ئەوەی چێژ بە ژیانیان ببەخشن، خەیاڵی سێکسی دەکەنەوە، یان بە هۆی تێرنەبوونی تەواو لە ژیانی سێکسییان ئەو خەیاڵانە دەکەنەوە، یان بە هۆی ڕاهاتن و ئالوودەبوونیانەوە لەسەر خەیاڵی سێکسی (Crpault and Coutare 1980) .

لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە خەیاڵی سێکسیی پیاو لەگەڵ تێپەڕبوونی سەردەمەکاندا هێندە گۆڕانی بەسەردا نەهاتووە و تائێستا پیاو لە خەیاڵی سێکسیدا ئەو سوارچاکە نەبەردەیە کە ژن دەکەوێتە دوای هێز و پیاوەتیی ئەوەوە، لەوانەیە بەردەوامبوونی ئەم خەیاڵە بەم شێوەیە بۆ ئارەزووی پیاو بگەڕێتەوە کە دەیەوێت بە شێوەیەکی گشتی دەسەڵات بەسەر ژندا بگرێت (Gloscock and la Rose 1992). هەروەها لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە، لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژگاردا، خەیاڵی ژن شانبەشانی ملکەچبوونی بۆ پیاو، هێشتا هەر ڕۆمانسییە (Heiman 1977).

ئەگەر وا پێویست بکات دەربارەی خەیاڵی سێکسی لە ژندا ئاماژە بە لێکۆڵینەوەیەکی جیددی بدەین لە ماوەی یەک سەدەدا، ئەوا دەبینین کونلی توێژەر (Conley 1978) بۆی دەرکەوتووە خەیاڵی سێکسیی پیاو جێگیرە، بەلام خەیاڵی سێکسی لە ژندا چووەتەوە یەک، واتە بچووک بووەتەوە و هەندێک مەسەلەی دیکە جێگەی گرتووەتەوە، وەک شانازیکردن بە خۆی و بە پیشەکەیەوە و... هتد، واتە بە تێپەڕبوونی کات ژن تەنیا بایەخ بە سێکس نادات.

خەیاڵی سێکسی لە پیاودا لایەنی پۆزەتیڤی زۆری هەیە، بۆ نموونە هەستکردن بە سێکس لای مرۆڤ زیاد دەکات و وروووژاندن و تێربوونی سێکسی بە شێوەیەکی باش بۆ بەدەست دەهێنێت، هەروەها لە هەرزەکاریشدا بێسوود نییە و بیرۆکەی دەربارەی ئەزموونکردنی سێکس بۆ دەستەبەر دەکات و هەندێک لەو هەلانەی بۆ کەم دەکاتەوە کە دەشێ لە یەکەمین ئەزموونی سێکسییدا ڕوو بدەن.

خەیاڵی سێکسی یارمەتیی مرۆڤ دەدات بۆ زیاتر لە جارێک بە نەشوەی سێکسی، یان ئۆرگازم بگات. دەرکەوتووە ئەو کەسانەی پەنا بۆ خەیاڵی سێکسی دەبەن، لە یەک جووتبووندا یان لەیەک بەرکەوتندا، توانای گەیشتنیان بە ئۆرگازم لە جارێک زیاتر هەیە .(Dixon1985)

هەروەها خەیاڵی سێکسی ڕێگە خۆشدەکات بۆ توێژەری دەروونی کە بە شێوەیەکی سروشتی ئاراستەی سێکسی، یان ناسنامەی سێکسی لای ئەو کەسە ئاشکرا بکات کە خەیاڵ دەکاتەوە، لە ڕێی شیکردنەوەی خەیاڵە سێکسییەکانەوە، بۆی دەردەکەوێت، ئایا ئەو کەسە کەسێکی ئازادە، یان دەمارگیرە، یان ئارەزووی

هۆمۆسێکسوالیتیی هەیە (Billinghann and Hockanberry 1987).

خەیاڵی سێکسی ئامرازێکی کارایە بۆ چارەسەرکردنی زۆرێک لە گیروگرفت و پشێوییە سێکسییەکان، بۆ نموونە:

خەیاڵی سێکسی یارمەتیی ژن و پیاو دەدات، لە بێزاری و وەڕسیی ژیانی سێکسی ڕزگاریان ببێت. لە دەوڵەتانی خۆرئاوا پسپۆڕانی بواری چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی سێکس، داوا لەو هاوسەرە دەکەن کە تووشی بێزاری بووە لە ژیانی سێکسی، لەگەڵ هاوسەرەکەیدا خەیاڵ لە هاوبەشێکی دیکەی غەیری هاوسەرەکەی خۆی بکاتەوە، بە تەنیا، یان کاتێک لەگەڵ هاوسەرەکەیدا پەیوەندیی سێکسی دەکات، تا ئەو بێزاری و وەڕسییەی کە هەستی پێدەکات بڕەوێتەوە. تەنانەت مەسەلەکە لایان ئاساییە کە ئەو خەیاڵانە بۆ یەکدیش باس بکەن. لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەسەلمێنن، خەیاڵی سێکسیی ژن لە پێش و لە کاتی پەیوەندیی سێکسییدا لەگەڵ هاوسەرەکەی، وا دەکات ئارەزووی بۆ سێکس کراوە بێت، واتە حەز لە سێکس بکات، هەمان حاڵەتیش لای پیاو ڕوو دەدات کاتێک بەر لە جووتبوون و لە کاتی پەیوەندیی سێکسیشدا خەیاڵی سێکسی دەکاتەوە، وا دەکات گەرمتربێت و ئارەزووی بەگوڕتر بێت (Davidson and Hoffman 1986).

سەبارەت بە کۆمەڵگەی تەقلیدی و ئەو کۆمەڵگەیانەش کە بە دابونەریت و یاسا ئەخلاقییەکانەوە پابەندن، خەیاڵکردنەوەی سێکس لە هاوبەش، یان هاوسەری خۆت، واتە ژن لە پیاو و پیاویش لە ژنی خۆی، لە پێش و لە کاتی پەیوەندیی سێکسیدا و خەیاڵکردنەوە لێی لە دۆخی جیاوازدا و لە کاتی سێکسدا، کارێکی باشە و سوودی

زۆری هەیە بۆ ئەو ژن و پیاوانەی تووشی بێزاری و وەڕسی بوون لە پەیوەندیی سێکسییان لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا.

ئاشنابوون بە خەیاڵی سێکسی، یارمەتیی پزیشک، یان پسپۆڕی چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی سێکس دەدات، تا بە شێوەیەکی دروست کێشە دەروونی و جەستەییەکانی ئەو کەسە دەستنیشان بکات کە پشێویی هەیە و خۆیشی بە لایەوە ئەستەمە دەست بخاتە سەریان، یاخود ئامرازە دەروونییەکانی دیکە ناتوانن دەستنیشانی بکەن، بۆ نموونە دەکرێت لە ڕێی خەیاڵی سێکسییەوە چارەسەری کێشەکانی ڕەپبوون لە پیاودا بکرێ، وەک ئەو حاڵەتە کە پیاو بە تەواوەتی توانای ڕەپبوونی نامێنێت، لەم حاڵەتەدا پزیشکی پسپۆڕ، شانبەشانی هۆیەکانی دیکەی چارەسەرکردن، پەنا بۆ خەیاڵی سێکسی لای ئەو پیاوە دەبات (La Femina 1977).

دەکرێ خەیاڵی سێکسی بۆ چارەسەرکردنی ناڕەحەتبوونی زۆرەملێی زێ، یان قفڵبوونی زۆرەملێی ڕان لە ژناندا پەیڕەو بکرێ کە ناسراوە بە Vaginismus و ژن لەو حاڵەتانەدا خۆنەویستانە قاچی جووت دەکات لە کاتی سێکسدا و یەکێکە لە حاڵەتە باوەکانی ترس لە سێکس لای ئەو ژنانەی تازە هاوسەرێتییان کردووە، بە تایبەتی لەکۆمەڵگە محافزکارەکاندا (Oystragh 1988).

هەر لە ڕێی خەیاڵی سێکسییەوە چەندەها حاڵەتی تووشبوون بە نیشانەکانی سادیزم و ماسۆشیزم چارەسەر کراون، کە سێکس هاوکاتە لەگەڵ هەستکردن بە ئازار لە کەسەکە خۆیدا یان ئازاردانی ئەو کەسەی کە سێکسی لەگەڵدا دەکات (Bader 1993). لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا خەیاڵی سێکسیی هەمیشە کارێکی باش، یان پۆزەتیڤانە نییە و هەموو کاتێک ئەوەندە کارا نییە کە تەواوی ژیانی سێکسی مرۆڤ باشتر بکات و کێشەکانی چارەسەر بکات. بە کورتی

خەیاڵی سێکسی وەک چەکێکی دوو دەم وایە، دەشێت سوودی لێ وەربگیرێ و لەوانەشە زیانبەخش بێت، لێرەدا هەندێک نموونەی لایەنە نێگەتیڤ، یان خراپەکەیتان بۆ باس دەکەم:

خەیاڵی سێکسی ئەگەر هاوکات بوو لەگەڵ شەهوەتێکی سێکسیی تابۆ، یان ڕێگە پێنەدراو، یان هەستکردن بە گوناه، لەوانەیە ئارەزووی سێکسی لە مرۆڤدا نەهێڵێت، وەک لە حاڵەتی ئەو کەسانەدا ڕوو دەدات کە تووشی لەدەستدانی زۆرەملێی ئارەزووی سێکسی بوون (Mushat 1962).

خەیاڵی سێکسی بە شێوەیەکی زیادەڕۆییانە، لەوانەیە وێنەیەکی زیادەڕۆییانەش دەربارەی سێکس بە خاوەنەکەی ببەخشێت، بۆ نموونە دەشێ کەسێک بە شێوەیەکی ئاسایی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا سێکس بکات، بەڵام خەیاڵە سێکسییەکەی وای لێ بکات ئەو سێکسکردنەی پێ کەم بێت و هەست بکات تێر نابێ، یان دەشێت زیادەڕۆییکردن لە خەیاڵی سێکسیدا مەترسیدار بێت، بۆ نموونە وەک حاڵەتی ئەو کچەی بە خەیاڵ بیر لە چووکێک دەکاتەوە کاتێک دێتە ناویەوە، ئەوەندە گەورەیە هەموو ناولەشی دەدڕێنێ و تا هەناوی دەڕوات.

هەندێجار خەیاڵی سێکسی ئەستەمە کۆنترۆڵ بکرێ، بە شێوەیەکە مرۆڤ وا دەزانێت واقیعە، یان بە واقیعی ڕووی داوە. زۆرێک لەو کچانەی خەیاڵی سێکسییان هەیە، یان لە خەیاڵی سێکسیدا دەژین، لەوانەیە بڕوا بەوە بکەن کە بە ڕاستی سێکسیان لەگەڵ کەسێکدا کردووە، یان لە لایەن کەسێکی نادیار، یان ناسراوەوە لاقە کراون، واتە بە زۆر سێکسیان لەگەڵدا کراوە، لە کاتێکدا ئەو کەسانەی لە خەیاڵی ئەو کچانەدان، تەنیا گوناهیان ئەوە بووە، بوون بە لایەنێک، یان بەشێک لە خەیاڵی ئەو کچانە. ئەوانەی

فیلمی ’ڕێگە بەرەو هند‘یان بینیوە بە شێوەیەکی ئاشکرا ئەو حاڵەتەی تیادا بەدی دەکەن (Mates and Marriott 1987).

خەیاڵی سێکسی لەوانەیە بۆ ئەو کەسانە باش نەبێت کە پشێویی دەروونی، یان کێشەیەکی دەروونیی تایبەتیان هەیە، چونکە خەیاڵ دەشێت گرێکانیان ئاڵۆزتر بکات نەک ئەهۆنی بکاتەوە و شی بکاتەوە. لێکۆڵینەوەیەک لەسەر پیاوێکی نەخۆش ئەنجام دراوە، ئەو پیاوە بە هۆی تووشبوونی بە ئیفلیجی، هەستی بە کەموکووڕی کردووە و بۆی دەرکەوتووە توانای سەرنجڕاکێشانی ژنانی نییە و لە لایەن ژنانەوە قبوڵ ناکرێ. هەوڵ دراوە لە ڕێی خەیاڵی سێکسییەوە چارەسەر بکرێ، بەڵام ئەم خەیاڵانە وایان لێ کردووە بە شێوەیەکی زیادەڕۆیانە وا هەست بکات کە سەرنجڕاکێشە و ژنان هەوڵی بۆ دەدەن، ئەوەندە لە خەیاڵە سێکسییەکانیدا زیادەڕۆیی کردووە، وای لێهاتووە لە شوێنە گشتییەکانیشدا ئەندامەکەی پیشانی ژنان داوە، چونکە لەو باوەڕەدا بووە تەواوی ژنان پێویستیان بەو هەیە و حەزی لێدەکەن (De Fazio and Canninglam 1967).

ئەو لێکۆڵینەوە زۆرانەی کە دەربارەی کەسانی لادەر و تاوانبارانی سێکس ئەنجام دراون ئاشکرای دەکەن هەموویان خەیاڵی سێکسی و سیناریۆی سێکسییان هەبووە کە خۆیان بەر لە ئەنجامدانی تاوانەکەیان، دایانڕشتووە و لە خەیاڵی خۆیاندا وێنایان کردووە (Money and Bohmer 1980). لێکۆڵینەوەکان دەڵێن هەندێک لەو کەسانە هەرچەندە تاوانباریش بوون، بەڵام قوربانیی خەیاڵەکانیان بوون، چونکە خەیاڵ تاوانەکەی بۆ ڕازاندوونەتەوە و بە شێوەیەکی نەستی خەیاڵیانی هان داوە (Person and Klav 1994).

هەروەها ئەو لێکۆڵینەوانە ئاماژە بەو کەسانە دەدەن کە تاوانی لاقەکردنیان بەرامبەر کەسێک کردووە، بەر لە ئەنجامدانی تاوانەکەیان، هەنگاو بە هەنگاو لە خەیاڵیاندا تاوانەکەیان بەرامبەر بە قوربانییەکەیان داڕشتووە. (Prentky et Al Naitiove1988 .1989,

هەندێک لە تاوانباران، خەیاڵی سێکسییان لە کتێب و فیلمەکانەوە وەردەگرن، هەروەک ئەو تاوانبارەی کە خەیاڵی تاوانەکانی لە ڕەفتاری دراکۆلا (خوێنمژ) وەرگرتبوو، ژنانی دەکوشت و خوێنیانی دەمژی و پاشان لاقەی دەکردن (Fellion et al 1985).

بە سروشتی حاڵ کاتێک مرۆڤ هەست دەکات قوربانیی خەیاڵ و هاجسێکە کە دەسەلاتی گرتووە بە سەریدا و ئاماژەی مەترسیی پیشان داوە، پێویستە داوای یارمەتیی دەروونی و چارەسەر بکات.

خوێنەر لەوانەیە تێبینیی ئەوە بکات کە بوارێکی زیاترمان لە ئیحتلام، بە خەیاڵی سێکسی بەخشی، ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە خەیاڵی سێکسی بایەخێکی زیاتری هەیە لە ژیانی مرۆڤدا، لەوانەیە لەبەر ئەوەش بێت کە زیاتر لە خەونی سێکسی و ئیحتلام باوترە.

ئەو كارتێكەرە سەرەكییانەی كار دەكەنەسەر خەونە سێكسییەكان:

ماددەی خەونە سێكسییەكانمان بەرئەنجامی ئەو ماددانەن كە لە دەماخدا وەک كارتێكەری سەرەكی هەڵگیراون و پارێزراون، وەک: ئەزموونە سێكسییەكانمان، بیرۆكە غەریزەییەكانمان و سەرجەم هەڵچوونە سۆزدارییەكانمان، وێڕای كارتێكەرە لاوەكییەكانی وەک ئەزموون و بیرۆكە و بارودۆخە گشتییەكان كە لە خەوندا لە شێوەی وێنەی سێكسییدا دەردەكەون.

ئەمانەی خوارەوە وێنەی خەونی سێكسی و ڕووداوەكانی دروست دەكەن:

١- قۆناغەكانی گەشە:

هەموو قۆناغێک كە مرۆڤ لە گەشتی گەشەكردنیدا پیایدا تێپەڕ دەبێت، هاوكات دەبێت لەگەڵ بارودۆخی گشتی و گۆڕانكاریی سێكسی كە دەبنە كارتێكەری گەورە بۆ سەر خەونە سێكسییەكانی مرۆڤ.

قۆناغی منداڵی بە هەموو ترس و پرسیارە بێگەردەكانی دەربارەی سێكس و دووگیانیی دایک و منداڵبوون و هەستكردن بە غیرە و بارودۆخی گێچەڵی سێكسی و ... هتد هەموویان لەو كاتەدا كار دەكەنە سەر خەونەكانی منداڵ و لەوانەیە لە ئەقڵی شاراوەی مرۆڤدا هەڵبگیرێن و لە قۆناغی هەرزەكاری و پێگەیشتندا جارێكی دیكە لە شێوەی خەوندا دەربكەونەوە. سروشتی قۆناغی منداڵی بە شێوەیەكە كە زانیاری و ئەزموونەكان هەڵدەگری، چونكە منداڵ بەر لە هەر شتێک یاری دەكات و هەموو ئەزموونێک كە پیایدا تێپەڕ دەبێت، یان بیرۆكەیەک كە بە خەیاڵیدا دێت لە بیری دەچێتەوە، ئەم یاریكردنەش دەرئەنجامی تەمەنە بێگەردەكەیەتی و بەرئەنجامی

بێتواناییەتی لە شیکردنەوەی ئەوەی لە دەوروبەر و لە ناوەوەیدا ڕوو دەدات، بەرئەنجامی لاوازی و کەمیی فرۆفیلیەتی، بۆیە ئەوەی منداڵ لە قۆناغی منداڵیدا پیایدا تێپەڕ دەبێت، یان هەستی پێدەکات، یان بەسەریدا دێت، ڕەوانەی ڕووبەری بێئاگایی دەکات و دواتر ماددەی خەونیان لێ دروست دەبێت.

بە پێچەوانەی ئەوەی باوە، قۆناغی هەرزەکاری توندترین قۆناغی ژیانە، نەک قۆناغی منداڵی. قۆناغی هەرزەکاری قورسترین قۆناغە لە ژیانی مرۆڤدا و بناغەی ماددە هەڵگیراوەکانی خەونەکانە.

هەرزەکاری قۆناغی گواستنەوەیە لە منداڵییەوە بۆ پێگەیشتن بە هەموو ئەو گۆڕانکارییانەوە کە ڕوو دەدەن، وەک پێگەیشتنی ڕژێنە سێکسییەکان و گەشەی خێرای جەستە. هەرزەکار لە شۆڕشێک پرسیاردا دەژی دەربارەی خۆی و کەسانی دیکە، هەروەها هەرزەکار لە ململانێی داماڵین لە منداڵی و ململانێی سەلماندنی پێگەیشتنیدا دەژی و تەنانەت کەسانی چواردەوری دووچاری ئەستەمی دەبن لە چۆنیەتیی مامەڵەکردن لەگەڵیدا، چونکە بەڕاستی وەک منداڵە بێگەردەکەی جاران نییە و ئەوەندەش پێگەیشتوو نییە، وەک کەسێکی گەنج یان پێگەیشتوو.

ئەو ململانێ توندەی هەرزەکار لەو قۆناغەدا تیایدا دەژی، وا دەکات لە هەر قۆناغێکی دیکە زیاتر خەون ببینێت، لە کاتێکدا پێگەیشتنی ڕژێنە سێکسییەکانیش، ڕووبەری خەونە سێکسییە سروشتییەکان لەم قۆناغەدا زیاد دەکەن.

لەو بابەتە توندوتیژانەی لە خەونەکانی هەرزەکاردا دووبارە دەبنەوە، ئەو خەونانەن کە مردنیان تیادا ڕوو دەدات، یان دەبینرێ، بە تایبەتی مردنی دایک و باوک. بە سروشتی حاڵ ئەم خەونانە ڕەنگدانەوەی ململانێی جیابوونەوەیە لە دەروونی هەرزەکاردا،

چونکە هەرزەکار خێزانەکەی دەوێت و ئارەزووش دەکات لێیان جیابێتەوە، ئامێزی دایکی دەوێت و ئارەزووش دەکات وەک پیاوێک، دایکی ڕێزی لێ بگرێ. بە سروشتی حاڵ، جیابوونەوە یەکسانە بە مردن، هەرزەکار دەرک بە شیکردنەوەی خەونەکەی ناکات، بەڵکو بەوپەڕی ئازار و پەرشبوونی مێشک و بیرکردنەوەوە، مامەڵەی لەگەڵدا دەکات.

وێڕای ئەمانە ڕژێنە سێکسییەکان هەرزەکار ناچار دەکەن بۆ خەیاڵی سێکسی و لەوانەیە وای لێ بکەن دەست بۆ خۆی ببات و بە مەبەستی چێژبینین و هاویشتنی تۆواو، دەست بۆ ئەندامەکەشی بەرێ، لەوانەیە پاڵیشی پێوە بنێن بۆ ئەنجامدانی هەندێک ئەزموونی سێکسیی ساکار، وەک تەماشاکردنی گۆڤاری سێکسی، یان ئەزموونی سێکسیی هەڵە، وەک ئەنجامدانی سێکس لەگەڵ هاوتوخمەکەی، یان لەگەڵ ئاژەڵدا و.... هتد. بەم شێوەیە دەکەوێتە ناو بازنەی هەستکردن بە گوناه و ترس و ئەم دوو بازنەیە لە توانایاندایە لە نەستدا چڕببنەوە و دواتر لە جیهانی خەونەکاندا دەربکەونەوە. هەرزەکار ئەو ڕووداوانەی لە بیر دەچێتەوە، یان لە بیریان دەکات، بەڵام لەبیربردنەوەیان ڕێگە ناگرێت لە دەرکەوتنیان لە خەونەکاندا، تەنانەت ئەگەر لە قۆناغەکانی دواتریشدا بێت.

قۆناغی پێگەیشتن، قۆناغێکی کورتخایەن نییە و هەموو ئەو ئەزموونانەی لەم قۆناغەدا ڕوو دەدەن کار دەکەنە سەر خەونەکان، بەڵام بە زۆری مرۆڤی پێگەیشتوو لە توانایدایە ڕەوتەکانی ژیانی و خەونەکانی بێنێتەوە یاد و پێکیانەوە ببەستێت، بەڵام لە بناغەدا کەڵەکەبوونی ئەزموونەکانی قۆناغی منداڵی و هەرزەکاری کار دەکەنە سەر خەونەکانی قۆناغی پێگەیشتن.

٢- ئەزموونی مرۆڤ لەگەڵ جەستەیدا:

مرۆڤ ڕۆح و دەروونە لە جەستەیدا، جەستەی مرۆڤ بریتییە لە مرۆڤ خۆی، بەڵام وا ڕێدەکەوێت مرۆڤ وەک شتێک مامەڵە لەگەڵ جەستەیدا بکات کە کاری تێدەکات.

یەکەمین هەستکردنی مرۆڤ بە جەستەی، لە کاتی شیربڕانەوە و جیابوونەوەی لە دایکی دەست پێدەکات و لە قۆناغێکی تەمەندا ڕوو دەدات کە لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دیکە جیاوازە. هەندێک منداڵ لە دوای ساڵی یەکەمەوە لە دایک جیا دەبنەوە هەر کە لە شیرخواردن بڕانەوە، هەندێکی دیکە لە دایک جیانابنەوە و لە ئازاری جیابوونەوەدا دەژین و لە کاتی تەمەنی چوونە قوتابخانە جیادەبنەوە.

ئەو منداڵەی هۆگری دایکە، جەستەی لەسەر باوەش ڕادێت، پێستی لەسەر بەرکەوتن ڕادێت و لێدانی ترپەکانی دڵی لەگەڵ لێدانی ترپەکانی دڵی دایکیدا وەک یەک دەبن، لەبەر بوونی ئەم پەیوەندییە توندوتۆڵ و گەرمە، کاتێک جیابوونەوە ڕوو دەدات، منداڵ هەست بە هەژانێکی دەروونیی گەورە دەکات. هەرچەندە ناتوانێت ئاشکرا گوزارشت لە هەستی خۆی بکات، بەڵام هەست دەکات ونە، بێبەشە و دابڕاوە، هەندێک منداڵ کاردانەوەیان بەرامبەر جیابوونەوە ساکارە و لەوانەیە تەنیا بگرین، یان ئارەزووی خواردنیان نەمێنێت، یان بە شێوەیەکی ساکار مان لە خواردن بگرن، بەڵام هەندێک لە منداڵانی دیکە مەسەلەی جیابوونەوە لە دایک بەو شێوە سادەیە وەرناگرن، لەوانەیە تووشی گریانێکی هستریی بەردەوام و مانگرتنێکی توند لە خواردن و خەمۆکییەکی ئاشکرا ببن و زۆر بە توندی بۆ قۆناغێکی منداڵتر بگەڕێنەوە و میز و پیسایی بە خۆیاندا بکەن، یان جۆرێ لە زیپکە و لیر لە سەر پێستیان دروست دەبێت،

که وا دەردەکەون نەخۆشن و تەندروستییان باش نییە. بێگومان سەرجەم ئەمانە فێڵی نەستین لە پێناوی گەڕانەوە بۆ باوەشی دایک، هەندێک لە دایکان ژیرانە لەگەڵ ئەم پشێوییانەدا هەڵسوکەوت دەکەن و هەندێکی دیکە پەنا بۆ پەیڕەوکردنی ڕەفتاری سزادان دەبەن لە ڕێی فەرامۆشکردنەوە، یان لێدانی منداڵەکەیانەوە، یان هەر شێوازێکی دیکەی سزادان.

ئەزموونی جیابوونەوەی جەستەیی لە دایک، کار دەکاتە سەر دەروونی منداڵ و دەبێتە ماددەیەکی سەرەکی لەو ماددانەی بۆ خەونەکانی داهاتووی هەڵیگرتوون.

لە فایلی نووسەرەوە

(ئەمە چیرۆکی ڕاستەقینەی کچێکە بە ناوی فاتیمە، تەمەنی بیست ساڵ و دوو مانگە، دەزگیراندارە، هەر لە سەرەتای ماوەی دەزگیرانییەوە خەونێک دەبینێت کە چووکێکی زۆر گەورەی هەیە و بە دەستی گرتوویەتی و بە ناو هەناوی دەزگیرانەکەی و خێزانەکەیدا هەڵیدەچەقێنێت).

لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە لە حاڵەتەکەی فاتیمە، بۆم دەرکەوت فاتیمە لەو منداڵانەیە کە بە شێوەیەکی زۆر توند لە ململانێی جیابوونەوەدا ژیاوە، لە سەرەتای چوونی بۆ باخچەی منداڵان، هەموو ڕۆژێ ڕشاوەتەوە و بە پەلە بۆ نەخۆشخانەیان بردووە، دواتر ئەم حاڵەتەی باش بووە و باخچەی تەواو کردووە و چووە بۆ قوتابخانە، بەڵام بەردەوام و زیاتر لە کچانی هاوتەمەنی خۆی، بە خێزانەکەیەوە هۆگر بووە، ئەم دەزگیرانییەش جارێکی دیکە ئەزموونی زووی جیابوونەوەی لە دایک و خێزانەکەی، لە نەستیدا هەژاندووە. ئەو چووکە گەورەیەی کە فاتیمە لە خەونەکەیدا بە

دەستییەوە گرتوویەتی، ئاماژەیە بۆ ناوکەپەتک کە گوزارشت لە پێکەوەنووسانی منداڵ بە دایکەوە دەکات، کاتێک بە ناو هەناوی دەزگیران و خێزانەکەیدا دەکات، ئاماژەیە بۆ ڕەنگدانەوەی پەیوەستبوونی بە دەزگیرانەکەی و خێزانەکەی و دەترسێ لەوەی ئایا تێکەڵاوبوون لەگەڵیاندا، جێگەی پێکەوەنووسان و هۆگربوونی لەگەڵ دایک و خێزانەکەی خۆی بۆ دەگرنەوە؟

منداڵ هەر لە تەمەنێکی زووەوە دەست بە دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ جەستەیدا دەکات، وەک سەرچاوەیەک بۆ چێژوەرگرتن لە کرداری پەنجەمژیندا، بە پلەی یەکەم بیری چڕ دەکاتەوە لەسەر کرداری دەرهاویشتن و هەستکردن بەو چێژ و ختوکەیەی کە لە کاتی پیساییکردندا هەستی پێدەکات. منداڵ گەورە دەبێت و قۆناغی ئاشکراکردنی جەستەی بە گشتی لە ڕێی بەرکەوتن و دەستدان لە ناوچە سێکسییەکانی بە شێوەیەکی تایبەتی، دەست پێدەکات. ئەو ئەزموونانە چەندە توندوتیژ بن، ئەوەندە کاریگەرییان بۆ سەر خەونەکان زیاتر دەبێت. ئەم ئەزموونەش لە دایک دەبێت، بە هۆی دروستبوونی پەیوەندییەکی قووڵەوە لەگەڵ جەستە، یان پەیوەندییەک کە خۆی لێ بەدوور دەگرێت و هاوکاتە لەگەڵ هەستکردن بە گوناه و سزا، ئەو سزادانەی هەندێجار خێزان بۆ کۆنترۆڵکردنی منداڵ پەنای بۆ دەبات کاتێک کە دەست لە ئەندامەکانی زاوزێی دەدات. هەندێک منداڵ گەورە دەبن و خووی هەستکردن بە چێژ لە کاتی دەستدان لە جەستەیان واز لێ ناهێنن و لە خەونەکانیاندا دەردەکەوێتەوە.

٣- پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا:

پەیوەندیمان لەگەڵ کەسانی دیکەدا ئاماژەیەکی سەرەکییە بۆ خەونە سێکسییەکان، پەیوەندیی گەرم و بەتینمان لەگەڵ کەسانی

دیکەدا بە تایبەتی لەگەڵ خێزاندا لە شێوەی پەیوەندیی سێکسی لە خەونەکاندا دەردەکەوێت، زۆرێک لە هەرزەکاران هەست بە خەمۆکییەکی زۆر دەکەن کاتێک خەون بەوەوە دەبینن لەگەڵ کەسێکی ڕێگەپێنەدراو لە خێزانەکەیان، سێکس دەکەن، وەک لەگەڵ مام، خاڵ، دایک، خوشک... هتد، کاتێک کەسێک خەون بەوەوە دەبینێت سێکس لەگەڵ یەکێک لە ئەندامانی خێزانەکەیدا دەکات، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئارەزوو دەکات پەیوەندییەکی بەتینی پێیانەوە هەبێت، نەک ئارەزووی سێکسی لەگەڵیاندا.

پەیوەندیی گشتیمان لەگەڵ کەسانی دیکەدا، وەک هاوڕێ، خێزان، بەڕێوبەر، هاوسەر... هتد، هەموو ئەم پەیوەندییانە پەیوەندیی گەرم و بەتین بن، یان مرۆڤ خۆی لێیان بەدوور بگرێ، ئەو پەیوەندییانە مایەی خۆشی و تێربوون بن، یان ناخۆشی و شکستی، هەستی سێکسییان لەگەڵدا بێت یان نا، سەرجەمیان کار دەکەنە سەر خەونی سێکسیمان، هەروەها پەیوەندییە قووڵەکان، ئیدی پەیوەندیی خۆشەویستی بن، یان ڕقلێبوونەوە، لە شێوەی وێنەی سێکسیدا لە خەوندا دەردەکەون، بۆ نموونە پەیوەندییەکی گەرم و بەتین لەگەڵ بەڕێوبەرەکەتدا، لەوانەیە لە خەوندا لە شێوەی پەیوەندیی سێکسیدا دەربکەوێت، لەگەڵ ئەوەشدا کە هیچ ئارەزوویەکی ڕاستەقینەی لەو جۆرە نەبێت لە واقیعدا، حەزنەکردن بە مامەڵە، بۆ نموونە لەگەڵ ژمێریاری شوێنی کارەکەتدا و دوورکەوتنەوە لێی، دەشێت لە خەوندا بە شێوەیەک ڕەنگبداتەوە کە دەست بدەیت لە چووکی، هەرچەندە لە واقیعدا دوور دەکەویتەوە لە مامەڵەکردن لەگەڵیدا.

کەواتە سەرجەم پەیوەندییەکانمان لە پەیوەندیی توندوتۆڵ و پەیوەندیی لاواز، ئەوانەی پێمان خۆشە و ئەوانەی لێیان دووردەکەوینەوە، کار دەکەنە سەر خەونەکانمان.

٤- هۆرمۆنەکان:

هەموو گۆڕانکارییەکی هۆرمۆنی کە لە جەستەی ژن یان پیاودا ڕوو دەدات، کار دەکاتە سەر خەونەکانیان. پێگەیشتنی کوڕ و دروستبوونی تۆو (سپێرم)، شۆڕشێکی نوێ لە خەونەکانیدا دەخوڵقێنێت، کە ئەویش ئیحتلامە و یەکێک لە فرمانە سەرەکییەکانی ئەم شێوە خەونە، دڵنیابوونە لە پێگەیشتنی سێکسی و ڕوودانی تۆوهاویشتنە و قەرەبووکردنەوەی تێرکردنی پێداویستییە سێکسییەکانە، چونکە لە واقیعدا بە هۆی نەبوونی هاوبەشێک کە لە جێگەدا هەرزەکار، یان گەنج لەگەڵیدا بخەوێت، ئەستەمە کرداری سێکسی لەو تەمەنەدا ئەنجام بدرێ.

گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکان لە ژندا زیاترن، لەگەڵ سەرەتای هێلکەدانان و ڕوودانی سووڕی مانگانەدا، کاردانەوەی نەست لە شێوەی هەڵگرتنی خەونە سێکسییەکاندا دەست پێدەکات، چونکە سووڕی مانگانە، واتە ئەنجامدانی پەیوەندیی سێکسی و پیتاندن و دایکایەتی و ... هتد.

جەستەی ژن ڕووبەڕووی گۆڕانکاریی هۆرمۆنیی دیکە دەبێتەوە، وەک دووگیانی، منداڵبوون، شیردان و تەمەنی وەستانی سووڕی مانگانە. هەموو ئەم گۆڕانکارییانە کە هاوکاتن لەگەڵ گەشتی ژیانی ژن لە قۆناغەکانی تەمەنیدا لە خەونە سێکسییەکاندا دەردەکەونەوە، چونکە ئەم گۆڕانکارییانە، گۆڕانکاریی سەرەکین و ڕاستەوخۆ پەیوەندییان بە ژیانی سێکسی و توخمی ژنەوە هەیە وەک مێ. ئەم گۆڕانکارییە هۆرمۆنییانە چەندە کار بکەنە سەر ژن، ئەوەندە کاریگەرییان بۆ سەر خەونەکان زیاتر دەبێت: ئەو ژنەی بەدەست ئازاری توندی سووڕی مانگانەوە دەناڵێنێت، ئەو ژنەی بە منداڵێک دووگیان دەبێت و خۆی نایەوێت، یان چاوەڕێی نەکردووە، ئەو

ژنەی بە ئەزموونێکی ناسروشتیی دووگیانیدا تێپەڕ دەبێت، یان تووشی گۆڕانکاری و پشێویی توونـد دەبێـت، لـەم ژنانـەدا هۆرمۆنەکان ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕن لەسەر خەونەکان. ئەگەر پرسیار لە زۆرێک لە ژنانی دووگیان بکەین، یان ئەو ژنانەی کە تووشی پشێویی بەر لە وەستاندنی سووڕی مانگانە بوون، دەبینین خەونی ناخۆش و توونـدوتیژ دەبینن کە پەیوەندییان هەیە بەو قۆناغەی پیایدا تێپەڕ دەبن.

خاڵێکی گرنگ هەیە پەیوەندیی بەو بڕە کەمەوە لە هۆرمۆنی نێرینە هەیە کە لە جەستەی ژندایە و ئەو بڕە کەمە لە هۆرمۆنی مێینە کە لە جەستەی پیاودا هەیە. ئەم دوو بڕە کەمە کە لە جەستەی ژن و پیاودا هەن، حیکمەتی خۆیان هەیە، بڕێک لە ڕەقی و زبریی پیاویشیان بە ژن بەخشیوە و بڕێک لە نەرمونیانیی ژنیشیان بە پیاو بەخشیووە. لە حاڵەتی شکستهێنانی ڕۆڵیشیاندا، واتە لەو بارەدا کە ژن زۆر نەرمە و سەری بۆ هەموو شتێک شۆڕ دەکات و لەو بارەشدا کە پیاو زۆر زبر و وشکە، ئەم شکستییە لە بڕی کەمی ئەم دوو هۆرمۆنەدا لە هەریەکەیاندا بە شێوەی وێنەی سێکسی دەردەکەوێت لە خەونەکانیاندا و ئەو ژنە یان ئەو پیاوە بێزار و وەڕس دەکات.

شایەنی باسە ژنی سەردەم لە ئێستادا ململانێ لەگەڵ هۆرمۆنی سەرەکیی جەستەی دەکات کە هۆرمۆنی ئەسترۆجینە، واتە هۆرمۆنی مێینە و نەرمونیانی، هەندێجار ژنی هاوچەرخ، نەرمونیانی بە لاوازی دادەنێت و هەوڵ دەدات ڕەفتاری زبر بنوێنێت بە شێوەیەکی زیاتر لەوەی لە سروشتی مێینەییدا هەیە، ئەم ڕەفتارە دژەهۆرمۆنییە جارێکی دیکە لە خەونەکاندا دەردەکەوێتەوە و دەبینرێتەوە.

٥- تێڕوانینمان بۆ خۆمان:

چۆن خۆمان دەبینین وەک کەسایەتی و وەک جەستە، ئەمە کار دەکاتە سەر خەونەکانمان: ئەگەر وێنامان بەرامبەر خۆمان بە ڕۆح و جەستەوە وێنایەکی باش بێت، ئەوا لە خەونەکانماندا وەک پاشا دەردەکەوین، یان لە ڕەنگی شیندا مەلە دەکەین، ئەگەر بە ڕۆح یان جەستە، وێنامان بەرامبەر خۆمان نێگەتیڤ، یان خراپ بوو، ئەوا لە خەوندا وەک کارەکەر و خزمەتکار، یان بە ڕووتی، یان لە بنکی زەلکاوێکدا دەردەکەوین.

ئەو پیاوەی گومانی لە پیاوەتیی خۆی هەبێت، لەوانەیە لە خەوندا خۆی ببینێت لەگەڵ هاوتوخمی خۆیدا سێکس دەکات، لە کاتێکدا بە واقیعی ئارەزووی پەیوەندیی هۆمۆسێکسوالی ناکات، بەڵام لە ژیانی گشتیدا بڕوای تەواوی بە پیاوەتیی خۆی نییە.

ئەو ژنە ژێرە پێگەیشتووەی لەو خەونە سێکسییانە وەڕس دەبێت کە خۆی دەبینێت یاری بە مێتکەی دەکات و چێژی لێ وەردەگرێت، بۆ ئەوە ناگەڕێتەوە کە لە واقیعدا حەز بەوە دەکات، بەڵکو خەونەکەی ڕەنگدانەوەی هەستکردنیەتی بە توانای خۆی و بڕوابوونی بە مێیەتی خۆی (Kulish 1991)، بەڵێ خەونە سێکسییەکانی مرۆڤ دەشێت ئاوێنە بن بۆ چۆنیەتیی تێڕوانینی مرۆڤ بەرامبەر بە خۆی لە سەرزەمینی واقیع.

٦- دڵەڕاوکێ:

مرۆڤ لە سەرەتای بوونییەوە و تا ئەم سەردەمە نوێیەش، بە شێوەیەکی تایبەتی ڕۆژانە لە بەرنامە ئاساییەکانی ژیانیدا و بە درێژایی ژیانی، لە جۆرێک دڵەڕاوکێدا دەژی، کە دەرئەنجامی ئەو فشارانەن بە هۆی دەوروبەرییەوە دروست دەبن.

ئەو دڵەڕاوکێ باوانەی لە ژیانی مرۆڤدان و دەبنە هۆی دروستبوونی ماددەی خەونە سێکسییەکانی ئەمانەن:

* دڵەڕاوکێ بەرامبەر بە تەندروستیی گشتی و تەندروستیی سێکسی بە شێوەیەکی تایبەتی، بە تایبەت لە کاتێکدا مرۆڤ لە سەردەمێکدا دەژی، نەخۆشییە سێکسییە دڕندەکان زۆر بوون وەک ئەیدز.

* دڵەڕاوکێ بەرامبەر بە قبوڵکردن و وەرگرتنی وەک مێ، یان وەک نێر، لە چاوی تۆخمەکەی بەرامبەرییەوە.

* دڵەڕاوکێ بەرامبەر سروشتی گەشەی سێکسی، وەک نەرزەبوون لە قۆناغی شیاوی تەمەندا و ڕوودانی دووگیانی بە شێوەیەکی سروشتی و تەندروست، دڵەڕاوکێ بەرامبەر ئەوەی کە ئایا کەسێکی بەپیتە، واتە توانای منداڵخستنەوەی هەیە یان نەزۆکە... هتد.

* دڵەڕاوکێ بەرامبەر پەیوەندییە تایبەتییەکانی، وەک دڵەڕاوکێی دڵسۆزبوونی تەواوی بەرامبەر هاوسەرەکەی و ئایا لە ڕووی سێکسییەوە بە تەواوەتی توانیویەتی هاوسەرەکەی تێر بکات و چۆن ئەمانە کار دەکەنە سەر شێواز و بارودۆخی خێزانەکەی؟

* دڵەڕاوکێ بەرامبەر منداڵ و ترسان لەوەی تووشی لادانی سێکسی ببن، یان لە ڕووی سێکسییەوە قۆرغ بکرێن و .. هتد.

* هەندێک وێنەی دیکەی دڵەڕاوکێ هەن کە هیچ پەیوەندییان بە ژیانی سێکسیی مرۆڤەوە نییە، بەڵام لە شێوەی خەونی سێکسیدا دەردەکەون، وەک دڵەڕاوکێ بەرامبەر بە چۆنیەتیی ئەنجامدانی کاروبارەکان لە پێشەدا، وەک نموونەی ئەو ژنە ئەندازیارەی پێشتر ئاماژەمان بە خەونە سێکسییەکەی دا، کە دەستلێدانی ئەندامی زاوزێ لەو خەونەدا بۆ دڵەڕاوکێی داهێنان دەگەڕێتەوە.

هەروەها دڵەڕاوکێی ماددی و ئاسایشی سیاسی و زۆری دیکە لە وێنەکانی دڵەڕاوکێ هەن و لە ژیانی ڕۆژانەدا باون و لەوانەیە لە شێوەی خەونی سێکسیدا دەربکەون.

وێنەی یان هۆکاری دڵەڕاوکێ لە ژیانی مرۆڤدا هەرچییەک بێت، زۆرجار لە شێوەی مار یان ئاژەڵێکی درندەدا دەردەکەوێت. لێکۆڵینەوە تایبەتییەکان دەربارەی خەون دەیسەلمێنن، هەرچەندە وێنەکانی دڵەڕاوکێ لای مرۆڤ زیاد بکەن، خەونەکانی ئەوەندە زیاتر ئاڵۆز و هێمایی دەبن، واتە خەونە سێکسییەکانی هێما دەبن بۆ بابەتی دیکە (Robbins et Al 1985).

٧- کارتێکەرە دەرەکییەکان:

ژینگەی سروشتی دەوروبەرمان لەوانەیە کار بکاتە سەر خەونە سێکسییەکانمان، جا ئەو ژینگەیەی دەوروبەرمان پەیوەندیی نزیک یان دووری لەگەڵ ژیانی سێکسیدا هەبێت یان نەبێت. ئەقڵی مرۆڤ لە توانایدایە پەیوەستی بکات و پەیوەندی نێوان خۆی و ئەوانەی دەوروبەری بدۆزێتەوە، هەرچەندە لەسەر ئاستی نەست بەوەندەشەوە ناوەستین.

کاتێک barودۆخ باراناوی دەبێت و باران دەبارێ، لەوانەیە مرۆڤ خەونی سێکسی ببینێت، ئەم خەونانە کاردانەوەی ئەو کەسەیە بەرامبەر کەشە باراناوییەکە.

پیسبوونی ژینگە لەوانەیە نیگەرانی لای مرۆڤ دروست بکات و لە کاریگەرییەکانی ئەو پیسبوونە بۆ سەر ژیانی سێکسی بترسێ، لەم بارەدا دەشێ لە خەونەکانیدا چووکی خۆی بە بڕاوی، یان زێی بە پیسی و بە نەخۆشی ببینێت، لەوانەیە وشەی پیسبوون وا لە مرۆڤ بکات خەون بە ئەزموونێکی هەڵە، یان گوناهێکەوە ببینێ کە لە قۆناغی هەرزەکاریدا کردوویەتی.

بەهار بە بوونی گوڵ و میوەوە ئاماژەیەکە بۆ بزواندنی هەستی پیتاندن لە ئەقڵی ناوەوەدا و وەڵامدانەوەی ئەم هەستەش لە شێوەی خەونی سێکسی چێژبەخشدا دەردەکەوێت.

٨- چالاکیی سێکسیی مرۆڤ:

چالاکیی سێکسیی مرۆڤ، مەیل و ڕێبازە سێکسییەکانی کارتێکەری سەرەکین بۆ سەر خەونە سێکسییەکانی. سەرجەم ئەزموونەکانی منداڵی، هەر لە دەستلێدانی ئەندامەکەی و هەستکردن بە ورووژان و چێژ و سزادان لەسەر ئەو ڕەفتارانە، تا دەگاتە چێژوەرگرتنی لە کاتی پیساییکردن و ئەزموونکردنی دەستلێدان لە ئەندامی سێکسیی منداڵانی دیکە و ڕێگەدان بەوەی منداڵی دیکەش دەست لە ئەندامەکەی ئەم بدەن، یان ڕوودانی هەر پلەیەک لە پلەکانی گێچەڵپێکردنی سێکسی، هەموو ئەم ئەزموونە خۆبەخۆییانە و ئەوانەش کە شێوەی تاوانکاری وەردەگرن، سەرجەمیان دەبنە ماددەی سەرەکی لە خەونە سێکسییەکانی منداڵ لە قۆناغی منداڵی و دواتر لە قۆناغی هەرزەکاری و پێگەیشتنیشیدا (Ball 1996).

بەڵام چالاکیی سێکسیی مرۆڤ، هەر لە باڵقبوونییەوە تا هەموو قۆناغەکانی دیکەی ژیانی و تا کۆتایی تەمەن، تەنانەت ئەگەر تەنیا بیرۆکەیەک، یان ئاراستەیەکیش بێت هەر کار دەکاتە سەر خەونە سێکسییەکانی. پلەی ئارەزووکردنی سێکسی، ئەزموونی سێکسی، تێڕوانینی پیاو بۆ ژن، ئارەزووکردنی ئەزموونکردنی دۆخی دواوە و تووشبوون بە نەخۆشیی سێکسی و هەر ئەزموونێکی دیکەی سێکس، هەموویان دەبنە کارتێکەر و ماددەی سەرەکیی خەونە سێکسییەکان.

لەبەر ئەوە ئێمەی بایەخدەران بە مەسەلەی سێکس و خەونە سێکسییەکان، لە کاتێکدا کە هەوڵ دەدەین خەونە سێکسییەکان لێک بدەینەوە، هەوڵ دەدەین و بە لامانەوە پێویستە بە سروشت و مێژووی چالاکیی سێکسی و ئاراستە سێکسییەکانی ئەو کەسە ئاشنا بین کە خەونی سێکسیی بینیوە و داوای لێکدانەوە، یان هۆکاری ئەو خەونانە لە ئێمە دەکات، چونکە ئەوانە ئەو تاڵە دەزووەن کە دەمانگەیەنن بە هێمای خەونەکە و هەروەها لەبەر ئەوەی بە زۆری ناوەڕۆکی گشتیی خەونەکە، ناوەڕۆکی چالاکیی سێکسیی ئەو کەسەیە بە درێژایی ژیانی، یان لە بەشێکی ژیانیدا.

خەونە سێکسییەکانت چیت پێ دەڵێن؟

لە بەشی یەکەمی ئەم کتێبەدا، لە ژێر ناونیشانی "بۆچی خەون دەبینین؟"، باسی ئەو هۆکارە سەرەکییانەمان کرد کە دەبنە هۆی خەونبینین. وتمان حەوت هۆکار هەن: فێربوون، چارەسەرکردنی کێشە، ڕووبەڕووبوونەوەی شکستییەکانی ڕۆژانە، ڕووبەڕووبوونەوەی شکستی و ئەزموونەکانی ڕابردوو، ڕاکردن لە واقیع، تەندروستیی دەروونی و ئەقڵی، پێشبینیکردنی ئایندە.

کاتێک بە شێوەیەکی تایبەتی باسی خەونی سێکسی دەکەین، بە گشتی لە ڕووی هۆکارەکانی خەونەوە، هێندە جیاوازیی لەگەڵ خەوندا نییە. خەونی سێکسی ئەڵقەی پێکەوەبەستنی نێوان هۆشیاری و ناهۆشیارییە، نێوان ئێستا و ڕابردووە. خەونی سێکسی دەیەوێت پەیامێک بەو کەسە بگەیەنێت کە خەونەکە دەبینێت، تەنانەت ئەگەر پەیامی تێربوونیش بێت.

زۆر کەس خۆیان بە دوور دەگرن لە وەبیرهێنانەوەی خەونە سێکسییەکانیان، تەنانەت لەگەڵ خۆشیاندا، لەوانەیە بەم دوورکەوتنەوەیەش فرسەتی دەرککردن بە مەسەلەیەکی گرنگ لە ژیانیاندا لەدەست بدەن.

هەقیقەتێکیش هەیە، ئەوەیە خەونی سێکسی، خەونێکی تایبەتمەندە و دەشێت مرۆڤ لە باسکردنی دووچاری شەرمندەیی ببێت، خەڵکانێکی زۆریش هەن لە ڕووبەڕووبوونەوەی خەونی سێکسییان سڵ دەکەنەوە و ئارەزوو ناکەن ئاشکرای بکەن، یان بە شوێن هیچ لێکدانەوەیەکدا ناگەڕێن بۆی. ئەم کەسانە لە زیندانی خەونەکانیاندا خۆیان بەند کردووە، لەوانەیە ئازادی و ڕزگاربوون لەم زیندانە و ڕووبەڕووبوونەوەی هەقیقەتی خەونەکانیان زۆر

دژوارتر و ئازاراویتر بێت بۆیان، لەبەر ئەوە پێویستە ڕێز لە ئارەزوویان بۆ ئەم زیندانییە خۆویستەیان بگیرێت.
خەونە سێکسیەکانت دەشێت هەڵگری پەیامێک بن شتێکت لەمانە پێ بڵێن:

١- گرێ دەروونییە شاراوەکان:

دەشێت زۆرجار گرێی دەروونیمان هەبێت و پێی نەزانین و لە ناخماندا دەرک بە بوونی نەکەین، یان لەوانەیە ناوی دیکەی لێ بنێین.
خەونە سێکسییەکانت ئەم گرێیانەت بۆ ئاشکرا دەکەن. ئەو ژنەی خەون بە پیاوێکی بەڕێزەوە دەبینێت و لە خەونیدا ئەو پیاوە بووە بە ژن، ئەوە دەگەیەنێت ئەو ژنە گرێی ئیرەییبردن بە چووکی هەیە و لە ناخیدا هیوایەکی دێرین هەیە کە خۆزگەی خواستووە کوڕ بێت (Myers 1980).

٢- ئەزموونەکانی ڕابردوو:

هەر لە منداڵییەوە بە کۆمەڵێک ئەزموونی سێکسیدا تێپەڕ دەبین، هەندێک لەم ئەزموونانە خراپن، ئازاراوین، تووشی هەستکردن بە شکستیان کردووین، بەڵام هەر لەو کاتەوە کە دەرک بە ژیان دەکەین، فێری ئەوە دەبین بەزەییمان بە ڕۆحی ماندووماندا بێتەوە، هەر لەبەر ئەوەیە فێری فێڵی سڕینەوەی ئەو شتانە دەبین کە نامانەوێت و لە سندووقی نەستدا دەیانشارینەوە، بەڵام ئەزموونە توندەکان کە ململانێیەکی گەورە دەنوێنن، بە تەواوی شی نابنەوە، ئەگەر کاتی ڕوودانیان پێویستی بە دانپیادانان هەبووبێ، یان هاوکاتبووبن لەگەڵ هەستکردن بە گوناه، ئەمانە لە سندووقی نەستدا نامرن، بەڵکو لە جیهانی خەونەکاندا دەردەکەون و بانگێشتمان دەکەن بۆ ڕووبەڕوونەوە و بەخشینی مافی جیابوونەوە

پێیان، لەوانەیە لەبەر ئەوە بێت دەرک بەوە بکەیت کە نارێکییەک لە ژیاندا، یان لە کەسێتی و لە دەروونتدا هەیە و پەیوەندیی بەو ئەزموونانەوە هەیە کە ڕوویان داوە و ئەم دۆخەش ڕاست نابێتەوە، تەنیا بە شیبوونەوەی ئەو یادەوەرییە ناخۆشە نەبێت.

فرۆید لەو باوەڕەدایە یادگارییە ئازاراوییە هەڵگیراوەکانی منداڵ دەربارەی سێکس، کە ناوی ناوە "ئەزموونە سێکسییە لەچاڵنراوەکان Burried Infantile Sexuality، بناغەی خەونە سێکسییەکانمانن، ئەگەر ڕووبەڕوویان نەبینەوە، ئەوا تێکچوونێک لە ژیانی ئەقڵی و سۆزداریماندا دەبێت، کە ئێستا تیایدا دەژیین. لە دوای لێکۆڵینەوە لە حاڵەتی کچێک کە هەموو شەوێ خەونی دەبینی و لە خەویدا خۆی دەکوشت، دەرکەوت، ئەو کچە لە منداڵیدا ڕووبەڕووی لاقەکردن بووەتەوە، بەڵام لە ترسا شاردوویەتییەوە و بە کەسی نەوتووە، ئەو ترسەی منداڵی، هەموو شەوێک لە شێوەی مردندا لە خەونەکانیدا دەرکەوتووەتەوە، بەڵام لە دوای ڕووبەڕووبوونەوەی لەگەڵ ئازاری ئەو ئەزموونەدا، ئەو خەونەی نەبینییەوە و دەروونی ئاسوودە بوو (Harris 1993).

٣- چێژە کۆنەکان:

خەونە سێکسییەکانت لەوانەیە ژیانی سێکسیی ڕابردووت بۆ بگەڕێننەوە، ماڵی کۆن لە خەوندا، ئاماژەیە بۆ قۆناغێکی زووی ژیانت. میوە، دەشێت ئاماژە بێت بۆ قۆناغی گەنجی و توانای وەچەخستنەوەت لە قۆناغەکانی پێشتری ژیانتدا، لەوانەیە خەونەکانت، یادگارییە کۆنەکانت بە بیر بهێننەوە و بیانەوێت پێت بڵێن کە تۆ لە ئێستادا چیت لەدەستچووە.

٤- پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت:

وەک نێر و مێ لە کۆمەڵگەدا، مامەڵە لەگەڵ تۆڕێکی چڕ لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەکەین: لە سیستمی هاوسەرێتیدا، لە کاردا، لە هاوڕێیەتیدا، تەنانەت لە پەیوەندییە سەرپێیەکاندا.

هەقیقەتێک هەیە شایەنی ئاماژەیە، ئەویش ئەوەیە ئێمە وەک نێر، یان وەک مێ مامەڵە دەکەین، تەنانەت بێئەوەی هیچ هەستێکی سێکسیش هەبێت. خەونە سێکسییەکانمان، هەستی مێیەتی، یان نێرێتیمان لەگەڵ نێر و مێیەکانی چواردەورمان بۆ ئاشکرا دەکەن، لەوانەیە ئەو هەستەشمان بۆ ئاشکرا بکەن کە بەرامبەر کەسانی چواردەورمان هەمانە، ئەو هەستەی کە ئەقڵمان هەڵیمژیوە و لە ساتێکدا لە ناوچەی بەئاگاییماندا سڕیومانەتەوە.

٥- ئاگادارکردنەوەی سێکسی:

خەونی سێکسی دەشێت هەڵگری پەیامێکی ئاگادارکردنەوە بێت بەرامبەر مەسەلەیەکی سێکسی، کە لەوانەیە لە ژیانماندا ڕوو بدات. بینینی پیاوێک لە خەوندا کە بە چواردەوری ماڵی کچێکدا دەسووڕێتەوە، ئەوە دەگەیەنێت ئەو پیاوە شتێکی لەو کچە دەوێت و ئەو خەونە ئاگادارکردنەوەیەکە بۆ ئەو کچە کە لەگەڵ ئەو پیاوەدا نەکەوێتە هەڵەوە.

ئەو گۆڕانکارییە تەندروستییانەی تووشی کۆئەندامی سێکسیمان دەبێت، ئەگەر بوو بە هۆی ڕوودانی تێکچوونێک، کە دەشێت خۆمان هەستی پێنەکەین، یان بە جیددی وەرینەگرین، مێشک لە ڕێی خەونەکانەوە لەم تێکچوونە ئاگادارمان دەکاتەوە. ژنێک دەناسم خەونی بینیبوو، لە خەونیدا هەنارێکی بەسەر سنگییەوە هەڵگرتبوو، لە ناکاو هەستی کردووە هەنارەکە خراپ بووە و کرمەژن بووە،

دوای چەند ڕۆژێک بۆی دەرکەوتبوو کە تووشی شێرپەنجەی سنگ بووە.

تەرکیزکردنە سەر ناوەڕۆکی خەون، ڕەنگ و سیمبولەکانی ناو خەون دەشێت بمانگەیەننە پەیامێکی ئاگادارکردنەوەی ڕاستەقینە، کە پەیوەندییان هەبێت بە ژیانی سێکسی و تەندروستیمانەوە.

٦- ڕووبەڕووبوونەوەی ژیانی سێکسییت:

خەونە سێکسییەکانت تەنانەت ئەگەر لە ڕووی نیشانە و سیمبولەوە ئاڵۆزیش بن، وەک فیلمێک وان دەربارەی ژیانی سێکسییت لە ڕابردوو لە ئێستاشدا. ئەوە ژیانی سێکسییتە، پێویستە بە وردی و بەئاگاییەوە لێی بکۆڵیتەوە و ڕووبەڕووی ببیتەوە، ئەوە مێژووی گەشەکردنی سێکسوالیتە، تێربوون و شکستی و پەیوەندی و خۆزگەکانتە دەربارەی سێکس، ئەوە هیوا و ترس و حەزەکانتە، ئەوە خۆتی.

ئەگەر بە شێوەیەکی جیددی خەونە سێکسییەکانت وەربگری، ئەو کێشەیەیان تیادا دەدۆزیتەوە کە لە ڕابردوودا تیایدا ژیاوی، یان تا ئێستا تیایدا دەژییت، بە زۆری ئەو هۆکارانەشت دەستدەکەوێ کە ئەو کێشانەیان بۆ دروست کردوویت.

ئەقڵت پێت ڕادەگەیەنێت کە پێویستە ڕووبەڕووی ژیانی سێکسیت ببیتەوە، تا ئەم کێشەیەت چارەسەر دەبێت، یان خۆت پێگەیشتووتر دەبیت.

ئەگەر خەونە سێکسییەکانت دووبارە بوونەوە، بە هیچ شێوەیەک فەرامۆشیان مەکە، چونکە ئەقڵی شاراوە، یان نائاگات کاتێک پێداگری دەکات لەسەر ئەوەی کە خەونی سێکسی ببینی، مەبەستییەتی پێت بڵێ ئەوەی لەو خەونەدا دەیبینی، ئاماژەیە بۆ

بوونی کێشەیەکی ڕاستەقینە و سەرەکی لە ژیانتدا و کارت تێدەکات، تەنانەت ئەگەر خۆیشت هەستی پێ نەکەیت.

٧- ژیانی گشتی:

خەونە سێکسییەکانت، دەشێت لە ژیانی سێکسییەوە دووربن، لەوانەیە پەیامێکت پێ بگەیەنن کە تایبەت بێت بە کارەکەت، یان ژیانی کۆمەڵایەتیت و تەنانەت ژیانی سیاسیشت، بەڵام ئەقڵی نائاگات وێنەیەکی سێکسیی بۆ ئەم ئاگادارکردنەوەیە بۆ هەڵبژاردووی، چونکە دەیەوێت بە توونددی سەرنجت بۆ بایەخی کێشەکە ڕابکێشێت. لەوانەیە ئەگەر بە هێمایەکی ئاسایی ئاگاداری بکردیتایەتەوە، فەرامۆشت بکردایە، بەڵام ئەقڵی ژێر دەزانێت، سێکس وروروژێنەرە، سەرنجڕاکێشە، لەبەر ئەوە کاتێک دەیەوێ پەیامێکی گرنگ و ڕاستەقینەت پێ بڵێ، دەشێت لە وێنەیەکی سێکسیدا پێت بڵێ تا بەئاگا بێت.

چۆن خەونە سێکسییەکانت بیر دەکەویتەوە؟

خەونە سێکسییەکان چالاکیی خۆنەویستانەن، بێ ویستی خۆمان لە ماوەی خەوتندا کە ئێمە هیچ دەسەڵاتێکمان بەسەر خۆماندا نییە ڕوو دەدەن، لەبەر ئەوە وەبیرهێنانەوەشیان پێویستی بەوەیە خۆمان ناچار بکەین، چونکە بە دەگمەن خۆبەخۆ دێنەوە یادمان.

مرۆڤ بە زۆری لەگەڵ لەخەو هەستانیدا خەونەکەی لەبیر دەچێتەوە، بە تایبەتی ئەگەر خەونەکە سێکسی، یان توونددوتیژی بێت، ئەوە بە شێوەیەکی نائاگا لەبیری دەچێتەوە، تا ئەو ڕۆژە لە ژیانیدا بێ، نیگەرانی و دڵەڕاوکێ بەڕێ بکات. سەرباری کۆمەڵێک هۆکاری زۆر کە وامان لێدەکەن خەونەکانمان لەبیر بچنەوە کە

پێشتر لەژێر ناونیشانی "بۆچی خەونەکانمان لەبیر دەچێتەوە" باسمان کردن.

خاڵێکی جیاوازی هەیە، پێویستە ئاماژەی پێ بدەین، ئەویش ئەوەیە فشارەکانی ژیانی سەردەم کار دەکەنە سەر ئاستی وەبیرهاتنەوەمان بۆ خەونە سێکسییەکان بە شێوەیەکی گشتی، بەڵام لێکۆڵینەوەیەک هەیە ئاماژە دەدات بەوەی، ئەو فشارانە وا دەکەن پیاو خەونەکانی لەبیر بچێتەوە، لە کاتێکدا هەمان ئەو فشارانە وادەکەن ژن زیاتر خەونەکانی لەبیر بمێنێ (Arimitage 1992).

لێرەدا ئاماژە بە هەندێک خاڵی سەرەکی دەدەین کە یارمەتیت دەدەن بۆ وەبیرهاتنەوەی خەونە سێکسییەکانت:

- بیر لە خەونە سێکسییەکانت بکەرەوە، خەونە کۆن و تازەکانت، هەوڵ بدە چەندە توانیت زۆرترین خەونیان بێنەرەوە یادی خۆت، ئەم ناچارکردنەی خۆت بۆ وەبیرهێنانەوە، وەک ڕاهێنانێکی گشتی وایە بۆ مێشکت و هەروەها ڕاهێنانێکی تایبەتیشە بۆ خەونە سێکسییەکانت.

- بەر لە نوستن بە خۆت بڵێ: دەمەوێ خەونە سێکسییەکانم لەیاد بمێنێ، ئەم ڕستەیە چەند جارێ دووبارە بکەرەوە و پێداگریی لەسەر بکە، ئەمە زیاتر یارمەتیت دەدات ئەگەر دەنگی خۆتت لە سەر کاسێتێک تۆمار کرد و لە تەنیشت خۆتەوە داتنا کە ئەم دوو ڕستەیە چەند جارێک دەڵێتەوە: "دەمەوێ خەونە سێکسییەکانم لەبیر بمێنێ، خەونە سێکسییەکانم لەبیر دەمێنێ".

- بەر لە نوستن لە مێشکی خۆتدا ڕووداوەکانی ڕۆژانە و بەرنامەی ڕۆژانەت بهێنەرەوە یادی خۆت، ڕووداوەکانی بە شێوەیەکی گشتی، ڕووداوە سێکسی و سۆزدارییەکانی بە شێوەیەکی تایبەتی، بیرت چڕ بکەرەوە لەسەر هەر کێشەیەکی سۆزداری و سێکسی کە سەرقاڵی کردوویت، ئەم بیر چڕکردنەوە بە

مەبەستە فیلێکی باشە بۆ دەماخ، چونکە هێزی بیر چڕکردنەوە وا دەکات دەماخت بەئاگایی بمێنێتەوە و دەرک بەو ئارەزووەت بۆ بیرنەچوونەوە لە بەئاگایتدا بکات و تا ئاستێک بە دوای داواکارییەکەتدا دەچێت.

- لەگەڵ هاوڕێیەکتدا کە جێگەی متمانە بێت، باسی خەونە سێکسییەکانت بکە. گێڕانەوەی خەون یارمەتیی مرۆڤ دەدات زیاتر خەونەکانی لەبیر بمێنێ، تەنانەت ئەگەر بۆ خۆشتی بگێڕیتەوە، هەر یارمەتیت دەدات لە بیرت بمێنن.

بە سروشتی حاڵ، خەونە سێکسییەکان بابەتی تایبەتین و هەندێجار مایەی شەرمندەیین لە ژیانی مرۆڤدا، لەوانەیە درکاندنیان ئەستەم بێت، بەڵام واقیعی ژیان ئەوە دەسەلمێنێت هەندێک پەیوەندیی هاوڕێیەتی هەن کە متمانەیەکی زۆریان تێدایە، وا دەکەن گێڕانەوەی ئەو خەونانە سروشتی بێت.

بە لای منەوە، گێڕانەوەی خەونە سێکسییەکان زۆر باشترە لەوەی لە یاد بکرێن، بە تایبەتی لەو بارانەدا خەونە سێکسییە ناخۆشەکان هۆکارن بۆ ئەو پشێوییە دەروونییەی ئەو کەسە تیایدا دەژی، لێرەدا درکاندن و گێڕانەوەیان پێویستە و هاوکات چارەسەرە بۆ ئەو حاڵەتە. بە گشتی ژن لە پیاو زیاتر بوێریی تیایە لای هاوڕێکانی خەونە سێکسییەکانی بگێڕێتەوە.

- هەوڵ بدە بە دەنگی ئاگادارکەرەوەیەک لە خەو هەڵبستی، چونکە لە ناکاو لە خەوهەڵسان فرسەتێکت دەداتێ بۆ ئەوەی لە کۆتایی ئەو خەونەدا بەئاگابێیت و بەمەش زیاتر خەونەکەت لەبیر دەمێنێ، بەڵام ئەگەر خۆبەخۆ لە خەو هەڵبستی، ئەوا دەشێت بەر لە خەو هەستانت، خەونەکەت کۆتایی هاتبێ و بەمەش کەمتر خەوەکەت لەبیر دەمێنێ.

- خەونەکانت تۆمار بکە، ئەمە گرنگترین خاڵە بۆ ئەوەی خەونەکانت لەبیر بمێنێتەوە، دەفتەرێک بۆ خەونەکانت تەرخان بکە و لەسەری بنووسە "دەفتەری خەونەکان" لە تەنیشت سەرتەوە دایبنێ و هەر کە لە خەو هەڵسایت، ئەم خاڵانە بەدوای یەکدا تۆمار بکە:

ڕۆژ، مێژوو، ناوی خەونەکە (بە پێی خەونەکە و هەستی خۆت بەرامبەری، ناوێکی بۆ دابنێ)، وردەکارییەکانی خەونەکەت، نیشانە و سیمبولەکانی خەونەکەت، هەستت لە کاتی خەونەکەدا (ئایا هەستت بە قێزەوەنی کردووە یان ترس یان .... هتد)، هەستت لەدوای خەونەکە (هەست بە حەوانەوە کردووە یان وەڕسی یان... هتد)، ڕەنگەکان (واتە ڕەنگی زاڵ لە خەونەکەدا چی بوو)، بۆن (بۆنی زاڵ لە خەونەکەدا چی بوو)، هەروەها پلەی گەرمی لە خەونەکەدا (شێ، ساردی، گەرمی).

تۆمارکردنی خەون پێویستە ڕاستەوخۆ دوای لەخەو هەستان بێت، چونکە کاریگەرییەکانی دیکە وەک سەرقاڵبوون بە خۆگۆڕین و ئامادەکردنی پێداویستییەکانی کارکردن و بەرچایی خواردن و هەروەها دەنگەدەنگی سەرجادە و زۆر هۆکاری دیکە کار دەکەنە سەر ئاستی وەبیرهاتنەوە، هەندێک بە لایانەوە قورسە خەونەکانیان لەسەر کاغەز تۆمار بکەن، لەم بارەدا دەکرێ ئامێرێکی تۆمارکردنی دەنگی بەکاربێنین. ئەو لێکۆڵینەوانەی دەربارەی خەونەکان ئەنجام دراون جەخت لەوە دەکەنەوە کە گوێگرتن لە میوزیک لە کاتی لەخەو هەستاندا، یارمەتیی مرۆڤ دەدات بۆ وەبیرهاتنەوەی خەونەکانی (Hales 1990)، بە سروشتی حاڵ دەشێت ڕۆژانە تۆمارکردنی خەونەکانمان شتێکی عەمەلی نەبێ، بەلام ئەگەر هەفتەی جارێ، یان تەنانەت مانگی جارێ خەونەکەت تۆمار کرد، ئەوا یارمەتیت دەدات بۆ وەبیرهاتنەوەی خەونە سێکسییەکانت.

چۆن لە خەونە سێکسییەکانت تێدەگەیت و سوودیان لێ وەردەگری؟

پێشتر ئاماژەمان بەوە دا کە "دەفتەری خەونەکان" باشترین هۆکاری یارمەتیدانمانە بۆ ئەوەی بە گشتی خەونەکانمان و خەونە سێکسییەکانمان بە تایبەتی بیر بکەوێتەوە. ئەو پرسیارەی لێرەدا دروست دەبێت، بۆچی دەمانەوێ خەونە سێکسییەکانمان لە بیر بمێنێ؟ چ سوودێک دەبینین لە وەبیرهێنانەوەیان؟ بەشی گەورەی وەلامی ئەم دوو پرسیارەمان دایەوە کاتێک باسی ئەوەمان کرد، "خەونە سێکسییەکانت چیت پێدەڵێن؟".

خەونە سێکسییەکان مەرج نییە هەمیشە ئیحتیلام بن و چێژ و تێربوون بەو کەسە ببەخشن کە خەونەکەی بینیوە. زۆربەی خەونە سێکسییەکان پەیامێک بەو کەسە دەگەیەنن کە تایبەتە بە ژیانی سێکسی، یان ژیانی بە گشتی، لێرەوە ئاشنابوون بە خەونە سێکسییەکان وا دەکات مرۆڤ بەئاگا و چاوکراوە بێت بەرامبەر بە ژیانی بە گشتی و ژیانی سێکسی بە تایبەتی.

زۆر کەس بە لایانەوە گرنگ نییە هەڵوەستە لەسەر خەونەکانیان بکەن و شیکاری بکەن، بەڕاستی ئەو کەسانە زۆربەیان بە شێوەیەکی ئاگامەندانە بێت یان نائاگایی، لە ڕووی ڕووبەڕووبوونەوەی خەونەکانیان سڵ دەکەنەوە، ئەگەر بوێریت و ناترسی لەوەی لایەنێکی تاریکی ژیانت ئاشکرا ببێت، بە شوێن لێکدانەوەی خەونەکەتدا بگەڕێ و لە خەونەکانت تێبگە.

هەندێجار ئەو بیانووانەم لە کەسانێک بیستووە کە نایانەوێت خەونەکانیان لێکبدەنەوە، دەڵێن ئەو توانا، یان ڕۆشنبیرییەمان نییە لەو جیهانە ئاڵۆزە تێبگەین، واتە جیهانی خەونەکان. بەو کەسانە دەڵێم بەشێک لەم کتێبە- ئەگەر نەڵێم بەشی هەرەزۆری- دانراوە بۆ

تۆ تا لە خەونەکانت تێبگەیت، هەرچەندە بڕوات بەوە هەبێت کە ڕۆشنبیری و فێربوون یارمەتیدەرت دەبن بۆ تێگەیشتن لە خەونە سێکسییەکانت، بەڵام گرنگیشە خۆت حەز و ئارەزووی تێگەیشتن و ئاشنابوونت لەگەڵ خۆت هەبێت لە ڕێی خەونەکانتەوە. ئەو کەسانەی توانایەکی خاکییان لە لێکدانەوەی خەوندا هەیە دەڵێم، کاتێک بەڕاستی دەتانەوێ و دەست دەکەن بە تێگەیشتن لە خەونەکانتان، لەوانەیە لەو هەموو نیشانە و سیمبولە وەڕس بن، تۆ پێویستت بەو دەفتەری خەونەیە کە پێشتر ئاماژەمان پێدا، لەگەڵ هەموو ئەو خاڵانەی پێشتر باسمان کرد و وتمان پێویستە لە دەفتەرەکەتدا بینووسیتەوە، تۆ پێویستت بە لاپەڕەیەکە لەو دەفتەرەدا بۆ شیکردنەوەی خەونەکانت تەرخانی بکەیت، لەو لاپەڕەیە یان لاپەڕانەدا ئەمانە بنووسە:

- پەیوەندی خەونە سێکسییەکەت بەو ڕابردووەوە چییە کە تیایدا ژیاوی، یان بەو خۆزگانەی ئایندەوە کە بە شێوەیەک لە شێوەکان خۆزگە دەخوازی بێنەدی؟

خەونەکانت لەوانەیە زۆر پەیوەندییان بە ژیانی سێکسی، یان ناسێکسیی ئێستاوە هەبێت، چی سەرقاڵت دەکات، لە چی دەترسی، تێربوونی سێکسییت، شکستەکانی ئێستات، سروشتی ئەو پەیوەندییە سۆزدارییەی ئێستا تیایدا دەژی.

خەونەکانت دەشێ پەیوەندییان بە ڕابردووتەوە هەبێت، بەڵێ ماددەی خەونە سێکسییەکانت بریتین لە ڕابردووت، منداڵیت، ئەزموونەکانی پێشووت، ئەوانەی ئازاریان داویت و ئەوانەش کە دڵیان خۆشکردووی، هەڵە و گوناهەکانت.

نائاگاییت دەهێنێتە دەرەوە کە خۆت لە ئاگاییدا لە بیرت چووەتەوە. چەندە دەتوانی خەونەکانت شی بکەرەوە لەڕێی

بەستنەوەیان بە خۆزگەکانی ئایندەوە، زۆربەمان، بەڵکو هەموومان بیر لە سبەینێ دەکەینەوە:

ئایا دەمانەوێ باشتر بێت، ئایا ئێمە بەرامبەر بە شێوە و ڕووخسارمان نائارامین؟ هەروەها بیر لەوە دەکەینەوە کەسانی دیکە چەندە قبووڵمان بکەن؟ ئایا لە ئەنجامدانی کاری سێکسییدا شکست ناهێنین؟ خۆزگەی ئەوە دەخوازین هاوبەشی ژیانمان بەشێک بێت لەو ئایندەیە؟

- پرسیار لە خۆت بکە دەربارەی خەونەکانت: ئایا کەسێتی و ڕەفتارت لە خەوندا جیاوازە وەک لەوەی لە واقیعدایە؟ زۆربەی زۆری خەڵک وێنە و ڕەفتاری خۆی لە خەوندا ڕەت دەکاتەوە.

بەڵام بەر لەوەی ڕەتی بکەیتەوە، ئازابە و ڕووبەڕووی ئەم هەقیقەتە زانستییە بەرەوە: تۆ لە خەوندا مرۆڤێکی ڕاستگۆتری، پێگەیشتووتری، داناتری وەک لەوەی لە واقیعدا هەیت. لەبەر ئەوە لەڕێی خەونەکەتەوە ڕووبەڕووی هەقیقەتی خۆت دەبیتەوە. خەونەکان مرۆڤ ڕووت دەکەنەوە، مرۆڤی ڕاستەقینەی ناو ناخی تۆ ئاشکرا دەکەن، لەبەر ئەوە لەجیاتی ئەوەی فەرامۆشی بکەیت و ڕەتی بکەیتەوە، لێی تێبگە، ئایا ئەوەندە بەس نییە لە بێداریدا ڕەتی دەکەیتەوە و دەیخنکێنیت؟ (Daco 1995).

- ئەو پەیامە چییە کە خەونەکەت دەیەوێ دەربارەی پەیوەندییە سۆزداری و سێکسییەکانی ئێستات پێت ڕابگەیەنێت؟ ئایا پەیامی خەونەکەت، پەیامی ئاگادارکردنەوەیە و لە هەڵەیەکی گەورە ئاگادارت دەکاتەوە؟

ئایا پەیامی خەونەکەت ئەو وەڕسی و بێزارییەت بۆ ڕوون دەکاتەوە کە لە پەیوەندی سۆزداری و سێکسییدا هەیە، یان پێت دەڵێ ئەو پەیوەندییەی تۆ لە بناغەدا پەیوەندییەکی سێکسی و

سۆزداریی دروست نییە لە ژیانتدا؟ زۆربەی خەونەکان زانیاریت دەربارەی ئەو پەیوەندییە سۆزداری و سێکسییە پێدەدەن کە لە ئێستادا تیایدا دەژییت، لەبەر ئەوە بە هۆشیاری و بەئاگاوە لە ڕووبەری خەونەکانتدا بە شوێنیاندا بگەڕێ.

- خەونە سێکسییەکانت بەو دڵەڕاوکێیەوە ببەستەرەوە کە لە ئێستادا تیایدا دەژییت، تەنانەت ئەگەر زۆر دووریش بێت لە سێکسەوە، چونکە ژیانی پیشەیی و پراکتیکیمان و ئاستی ئابووری و دۆخی ئاسایش و سیاسی، تەواوی ئەم مەسەلانە، لەوانەیە لە شێوەی خەونی سێکسیدا دەربکەون، چونکە هەر هەستێکی توند و بەهێز بەئاگات بێنیتەوە، دەشێت لە وێنەی سێکسدا خۆی دەربخات، بۆ نموونە کاتێک خەون دەبینی لە شوێنێکی گشتیدا سێکس دەکەیت و خەڵک سەیرت دەکەن، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت تۆ دڵەڕاوکێت هەیە بەرامبەر هەڵسەنگاندنی خەڵک بەرامبەرت، یان دەشێ ڕەنگدانەوەی هەستکردن بێت بە کەمی، یان دونیەت لە نێو هاوکارەکانتدا.

خۆت لە هەموو کەسێک زیاتر ئامادەییت تیادایە بۆ تێگەیشتن لە خەونەکانت و لێکدانەوەیان، تۆ سوودمەندی تەنیای لەم لێکدانەوەیەدا. لە سەرەتادا لەوانەیە بە لاتەوە قورس بێت لەو نیشانە و سیمبولانە تێبگەیت، یان لەو پەیامە تێبگەیت کە خەونەکە دەیەوێ پێت ڕابگەیەنێت. سیمبولەکان لە کۆتایی کتێبەکەدا هاتوون و دەشێت لە لێکدانەوەی خەونەکانتدا سوودیان لێ ببینی، مەسەلەکە وەک فێربوونی زمانێکی نوێ وایە، کات و ئیرادەی دەوێ. خەونەکەت واتە تۆ، تەنانەت ئەگەر ئێمە وەک ڕاڤەکار لێکدانەوەش بخەینە بەردەمت، تۆ وەک مرۆڤ و ئەو کەسەی کە خەونەکەی بینیوە مافی خۆتە قبووڵی بکەیت، یان ڕەتی بکەیتەوە، چونکە خۆت باشتر لە خۆت ئاگاداریت و خۆت دەناسیت. بە سروشتی حاڵ هەندێجار

ڕەتکردنەوە واتە ڕاکردن و ترس لە ڕووبەڕووبوونەوە، تەنانەت ئەگەر ڕاڤەکار لە لێکدانەوەی خەوندا یارمەتیدەر بوو، ڕای ئەو کەسە خۆی کە خەونەکە دەبینێ گرنگترە.

دیلانی (Delaney 1994) توێژەر - کە من خۆم لەگەڵیدام- پێی وایە، ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێ، پێویستە بە بڕێک لە پیشەیی مامەڵە لەگەڵ خەونەکەیدا بکات و خۆی چاوپێکەوتن لەگەڵ خەونەکەی خۆیدا Dream interriewing بکات، لەم چاوپێکەوتنەدا هەوڵ بدات لەگەڵ خۆیدا ڕاستگۆبێت، دەربارەی ئەو ترسەشی کە هەیەتی، هەروەها دەربارەی سۆز و چەپێنراوەکانی پرسیار بکات، کاتێک لە سیمبولی خەونەکەی ورد دەبێتەوە، بایەخ بەو پەیامە ڕاستەقینەیە بدات کە خەونەکە لە خۆی گرتووە. بیر بکاتەوە لە چاکسازیکردن لە ژیانی سێکسیدا، وەک: چاککردنەوەی دۆخێکی نەخوازراو لە پەیوەندیدا، داواکردنی چێژوەرگرتنی زیاتر، ڕووبەڕووبوونەوەی ئەزموونێکی ئازاراوی و دداننان بەوەدا کە ئەزموونێکە لە ژیانی ڕابردوودا و کۆتایی پێهاتووە و ناتوانیت بیگۆڕی، هەروەها پلاندانان بۆ تێربوونی سێکسی بە شێوەیەکی باشتر لە ئایندەدا، ئەو کەسەی خەون دەبینێ، خۆی بڕیار لەسەر شێوازی ژیانی سێکسیی دروست دەدات، ئەو ژیانەی کە خۆی دەیەوێت و خەونەکانی پێی دەڵێن.

چۆن خەونە سێکسییەکانت دروست دەکەی؟

بەر لەوەی باسی ئەوە بکەین چۆن خەونە سێکسییەکانمان دروست دەکەین، یان ڕاستترە بڵێین چۆن خەونی سێکسی دەبینن؟ با ڕووبەڕووی پرسیارێکی سەرەکی ببینەوە، ئەویش ئەوەیە: بۆچی دەمانەوێ خەونی سێکسی ببینین؟

وەڵامەکەی بەم شێوەیەیە:

١- لەڕێی خەونی سێکسییەوە تێربوونی سێکسییمان دەست دەکەوێ، خەونی سێکسی وەک خەیاڵی سێکسی و ڕۆڵی لە ژیانماندا وایە.

٢- ئەو کاریگەرییە خۆنەویستانەی کە لەسەر خەونە سێکسییەکانمان هەمانە، وامان لێدەکەن، دەرک بەم جیهانە بکەین و لەڕێیەوە بزانین کە نائاگاییمان دەیەوێ چیمان پێ بڵێ، دەشێت خەونەکان لەڕێی ئەو ئەزموونانەی کە لە نائاگاییدا هەڵمان گرتوون یارمەتیمان بدەن بۆ دۆزینەوەی چارەسەری ئەو کێشەیەی کە ناتوانین لە بێداریدا و لە بەئاگایی و جەنجاڵیی ژیاندا بیدۆزینەوە.

بەڵام لە هەموو ئەمانە گرنگتر، ئەو پرسیارە ترسناکەیە، ئایا بەڕاستی دەتوانین خۆمان خەونە سێکسییەکانمان دروست بکەین، یان بە واتایەکی دیکە ئەو خەونە سێکسییە ببینین کە خۆمان دەمانەوێ؟

وەڵام: بەڵێ، تا ئاستێک دەتوانین، لەڕێی ڕاهێنان و بڕواهێنان بە جیاوازیی تواناکانی مرۆڤ، دەشێت بتوانین کاریگەریمان بۆ سەر بڕ و جۆر و سروشتی خەونە سێکسییەکانمان هەبێت. لێرەدا باسی هەندێک لەو هەنگاوانەت بۆ دەکەین کە یارمەتیت دەدەن بۆ ئەوەی ئەو خەونە سێکسییە ببینی کە خۆت دەتەوێ:

١- هەستەکانت ئامادە بکە:

خەونەکان پەیوەندییەکی زۆریان بەو شتانەوە هەیە کە لە ڕۆژدا وەریان دەگریت، بە تایبەتی ڕاستەوخۆ بەر لە کاتی نوستن. لەو ساتەوە کە بەیانیان لە خەو بێدار دەبینەوە تا کاتی نوستن، بەشی بەئاگا لە دەماخماندا تەواوی کاردانەوەمان بۆ ئەو زانیارییانە تۆمار دەکات، لە ڕێی هەستەکانمانەوە پێمان دەگەن، وەک هەستی:

بۆنکردن، بینین، تامکردن، بیستن، دەستلێدان. ئەگەر توانیمان بە شێوەیەک لە شێوەکان کۆنترۆڵی ئەو زانیارییانە بکەین کە لە ڕێی هەستەکانمانەوە پێمان دەگەن، بە تایبەتی بەر لە خەوتن، ئەوا ڕووبەڕێکی بەئاگایی دروست دەکەین بۆ بینینی ئەو شتانەی دەمانەوێ خەونیان پێوە ببینین.

ئەو هەوا پاکەی کە دێتە ناو سییەکانتەوە، سەرگرتەیەکی باشت دەربارەی خەونە سێکسییەکانت لە لا بەجێدێڵێ، بۆ نموونە: کەمێک وەستان بەرامبەر بە دەریا، یان لە بەردەم پەنجەرەیەکی کراوەدا، یان بۆنکردنی گوڵ، یان عەترێکی بۆنخۆش بە جەستەی خۆتەوە، یان بە جێگەی نوستنەوە، هەروەها خۆشتن بە سابوونێکی بۆنخۆش، یان بۆنکردنی هاوسەرەکەت لە تەنیشتەوە کە خۆشت دەوێ، تەواوی ئەم بۆنە خۆشانە وا دەکەن، خەونەکەت خۆشتر بێت. ئەو وێنە جوانەی چاوت بەر لە خەوتن دەیبینێ، بۆ نموونە وێنەی دیمەنێکی سروشتی کە لە بەرامبەرت هەڵواسراوە، یان وێنەیەکی جوانی خۆت، یان تەماشاکردنی منداڵەکەت، یان وێنەی کەسێک کە خۆشت دەوێ، یان وێنەی کەسێ کە عاشقیت، یان وێنەی خۆت لە سەفەرێکدا بۆ شوێنێکی خۆش. گرنگترین دیمەن، دیمەنی ژووری نوستنەکەتە، ئەوەی چاوت دەیبینێ، بەشێکە لەو خەونەی کە خۆت بەر لە خەوتن دیاری دەکەیت.

ئەو شتەی دواجار بەر لە خەوتن تامی دەکەیت، ئەگەر خۆش بێت یان ناخۆش، ترش بێت یان بێتام، لیکی هاوسەرەکەت بێت یان سێو، یان مەعجونی ددان، هەرئەوەندە نییە لە دەمدا تامی بکەیت و تەواو، بەڵکو لە خەونە سێکسییەکەتدا ڕۆڵی دەبێت. ئەوەی بەر لە نوستن گوێت لێ دەبێت، ماددەیەکی سەرەکییە بۆ خەونە سێکسییەکانت، لەبەر ئەوە باشترین هەڵبژاردن گوێگرتنە لە میوزیک،

هەوڵ بدە گوێگرتن لە قسەیەکی خۆش، وشەیەکی سۆزداری، یان دەربڕینی حەز و ئارەزوو، بقۆزێتەوە، لەوانەیە ختووکەدانی منداڵەکەت و دەنگی پێکەنینەکەی هەڵبژاردنێکی باش بێت، چونکە پێکەنینی منداڵ لەو دەنگە خۆشانەیە کە وا دەکەن خەونە سێکسییەکەت خۆشتر بێت.

دەستلێدان و هەستکردنت بە بەرکەوتنی خۆش و ئەو هەستکردن بەو گەرمییەی کە پێستت دەیگوازێتەوە بۆ دەماخ، ئەمانە کاریگەرییان بۆ سەر خەونەکەت دەبێت.

باوەشکردن بە منداڵەکەتدا یان بە هاوسەرەکەتدا و کەمێک بە خۆشەویستییەوە فشار خستنە سەریان، یان کاتێک هاوسەرەکەت بە توندی باوەشت پیادا دەکات و دەتگوشێ، کاتێک هاوسەرەکەت بە دەستەکانی مەساج بۆ هەموو لەشت دەکات، یان تۆ بۆ ئەوی دەکەی، جلی نوستنی نەرم، پلەی گەرمیی گونجاوی ژوور و جێگەی خۆش و ئارامبەخش، ئەمانە هەموویان خەونی سێکسیی خۆش دروست دەکەن (Sandy R 1992).

٢- ژینگەی نوستن ئامادە بکە:

گرنگترین ژینگە بۆ نوستن، ژووری نوستنە، هەرچەندە لە خاڵی پێشوودا باسی هەستەکانمان کرد و وتمان گرنگە بەر لە نوستن لەڕێی هەستەکانمانەوە بە چێژ و حەوانەوە بگەین، بەڵام ژووری نوستنیش گرنگیی خۆی هەیە و ڕۆڵێکی باش دەبینێ لە دروستکردنی ئەو خەونە سێکسییەی کە دەمانەوێ، چونکە کاریگەرییەکەی هەر ئەوەندە نییە کە پێش خەوتنمان دروستی دەکات، بەڵکو بەردەوام دەبێت بە درێژایی ئەو کاتەی کە خەوتووین. سەبارەت بە ژینگەی نوستن، لە هەمووی گرنگتر ژووری نوستن، یان ئەو شوێنەیە کە لێی دەخەوین. ڕێکخستنی ژووری نوستن

گرنگـه، ژووری نـاخۆش و پـەرشـوبڵاو، واتـه خـەونـی نـاخۆش و وەڕسکەر. ژووری نوسـتنی خـاوێن کـه هـەوا ئـاڵوگۆڕ بکـات تیایـدا، پلەی گـەرمییـەکـەی گونجـاو بێت، ئـەو کـەسـەی تیایدا دەخـەوێ بـه گشتی خەوی خۆش دەبینێ و خەونە سێکسییەکانیشی باشتر دەبن، لـه کاتێکـدا نوسـتن لـه ژوورێکـی تۆزاوییـدا، یـان پلـەی سـارد و گەرمییەکەی زیاد له پێویست گەرم یان سارد بێ، خۆش نییه و چـاوەڕێی خـەونـی سێکسیی خۆشـی لـێ نـاکرێ. هـەرچـی ڕەنگـی ژووری نوسـتنه، تـەنیـا کـار ناکاتـه سـەر هـەسـتی بینـین، بـەڵکـو کاریگەرییەکەی بەردەوام دەبێت بۆ ئەو کاتەش کە نوستووین و چاومان داخستووە، چونکە ڕەنگ بریتییە لە کۆمەڵێک تیشک، کە لەو کاتەشدا ئێمە لە خەوێکی قووڵداین ئەو تیشکانە کارمان تێدەکەن. لەبەر ئەوە ژووری نوستن پێویستە ڕەنگی بۆیاخەکەی هێمن بێت، نـەک ڕەنگی بـەهێز و تۆخ. لـەو هـەڵانـەی کـه لـه ڕابـردوودا دەکـرا، دانـانی گڵۆپی ڕەنـگ سـوور بـوو لـه ژووری نوسـتندا، چونکـه بـڕوا وابوو بۆ هـەست و خـەونـی سێکسی لـه ڕەنگەکانی دیکه باشترە، بـەڵام ڕەنگـی سـوور کاردانـەوەی توونـدوتیژی دروسـت دەکـات لـه خەونە سێکسییەکاندا.

دابڕینی ژووری نوستن لـه هۆیـەکانی جاڕسـکردن وەک دەنگـی تەلەفۆن، تەلەفزیۆن، زەنگی دەرگا، زۆر گرنگە، بۆ ئەوەی خەونێکی خۆش ببینی و بە هیچ دەنگێک وەڕس نەبی.

٣- بەکاربردن بەر لە نوستن:

ئەو وزەیەی بەر لە نوستن بەکاری دەبەیت، کاریگەریی بۆ سـەر خـەونـه سێکسییەکانت هـەیـه. ئـەو خۆراکـه چـەورەی پێویسـتی بـه هەرسە و پێویستی بە ماوەیەکی زۆرە تـا بـەتـەواوی هـەرس دەبێ، دەبێتە هۆی خەونبینینی ناخۆش و خەونی سێکسی خراپ، هەروەهـا

قاوە و کهوول و هەندێک دەرمانی خەولێخەر، هەموو ئەمانە دەبنە ڕێگر لە بەردەم خەونبینیندا، یان خەونی خراپ دروست دەکەن.

٤- سەعاتەکانی نوستن:

بۆ ئەوەی خەونی سێکسی ببینی و خەونە سێکسییەکانت خۆش و باش بن، پێویستە بەپێی پێویستی جەستەت بۆ خەو، بخەویت، جیاوازی هەیە لە نێوانماندا، هەریەکەمان پێویستمان بە چەند سەعاتێکی دیاریکراو هەیە بۆ خەوتن، بەڵام ڕاستییەکی چەختلێکراو هەیە، چەندە جەستەمان بە باشی حەوایەوە و بەپێی پێویستی خۆی ئەوەندە سەعات خەوتین، ئەوەندە خەونە سێکسییەکانمان باشتر دەبن و ئاشکراتر و خۆشتر دەبن. بەزۆری هەوڵ بدە لەسەر لای ڕاست بخەوی، ئەم ئامۆژگارییە کۆنەی کە لە باووباپیرانمانەوە گوێمان لێی بووە، هەقیقەتێکی زانستیی لە پشتەوەیە، ئەویش ئەوەی دڵ لە لای چەپە و ئەگەر بەسەر لای چەپدا بخەوین، ئەوا دڵ و سووڕی خوێن ماندوو دەبن، نوستنیش لە سەر پشت، سییەکان هیلاک دەکات و هەندێجار تووشی مێردەزمە دەبین کە ناتوانین بجوولێین و دەمانەوێ هاوار بکەین، بەڵام ناتوانین، ئەمە ئاگادارکردنەوەی جەستەیە بۆ ئەوەی کە سییەکان ماندوون.

٥- چارسکەرەکانی بەر لە نوستن:

بەر لە نوستن لە هەموو ئەو شتە چارسکەرانە خۆت بە دوور بگرە کە بێزارت دەکەن، ئەگەر نا ئەوا بۆ جیهانی خەونەکانتی دەگوازێتەوە، بەختەوەری و ئارامی دەروونیت ڕەنگدانەوەی لەسەر خەونەکانت دەبێت. هەندێک کەس نەریتێکی خراپیان هەیە، لە کاتی بەر لە خەوتن و لە ژوورێکی هێمنی وەک ژووری نوستندا، لەگەڵ هاوسەرەکەیان یان خۆیان، دەربارەی هەندێک مەسەلەی پڕوپووچ قسە دەکەن و خۆیان و هاوسەرەکەشیان ماندوو دەکەن.

ئەم چیرۆکی تێرامان و بیرکردنەوەیە، جیاوازی هەیە و بەپێی کەسەکان دەگۆڕێت، هەندێک کەس پێیان خۆشە لە ژووری نوستن لەسەر جێگەکەی خۆیان پاڵبکەون و تێرامان بکەن، هەندێکی دیکە پێیان خۆشە لە ناو بانیۆی گەرماودا، هەندێک بە گوێگرتن لە میوزیکەوە، تێرامان دەکەن، هەندێکی دیکەش هەن، حەزیان لە تێرامانە لە بێدەنگیدا، گرنگ گەیشتنە بە حاڵەتی سافبوونی مێشک و حەوانەوەی دەروونی.

٧- ڕاهێنانەکانی حەوانەوەی ماسوولکەکان:

بەر لە نوستن بە چەند سەعاتێک، جەستە پێویستی بەوەیە سووڕی خوێنی چالاک بێت و بجووڵێ. لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەن کە کەسانی وەرزشەوان زیاتر خەونی سێکسی دەبینن، بە شێوەیەکی گشتی وەرزشکردن بەر لە خەوتن دەبێتە هۆی خەونبینینی سێکسی (Browwan et Al 1982)، بەلام بە دڵنیایی جەستەی بەستراو و کەمجووڵە بەر لە خەوتن دەبێتە هۆی بینینی ئەو خەونە سێکسییانەی کە سروشتێکی توندوتیژیان هەیە. لەبەر ئەوە بەر لە نوستن، لە پێناوی بینینی خەونی سێکسیی باش و خۆش، تۆ پێویستت بە هەندێک ڕاهێنانی خاوبوونەوەی ماسوولکەکان هەیە، ئەویش لەڕێی لووت و بەندکردنی هەوا و پاشان دانەوەی لەڕێی دەمەوە، هەر سێ کردارەکە واتە هەناسەوەرگرتن و هێشتنەوەی و هەناسەدانەوەکە هەر جارە و لە یەکەوە بۆ چوار بژمێرە، ئەمە دووبارە بکەرەوە لەگەڵ چڕکردنەوەی بیرت لەسەر هەستکردن بە ماسوولکەکان، تا ئەو کاتەی هەست بە حەوانەوەی ماسوولکەکانت دەکەیت (Grafield and Grafield 1995).

ئەمەش وردەوردە ئەنجام بدە و هەرجارە و بیرت لەسەر ماسوولکەیەک چڕ بکەرەوە، سەرەتا بە ماسوولکەکانی ملت دەست پێ بکە، پاشان سکت و دوایی دەستەکانت و ئینجا، ڕان و قاچەکانت.

٨- چالاکیی سێکسی:

چالاکیی سێکسی بەر لە نوستن، ئەگەر تەنیا لەڕێی خەیاڵەوە بێت، یان چالاکیی ڕاستەقینەی سێکس بێت، کاردەکاتە سەر سروشتی خەونەکانت، بە سروشتی حاڵ چالاکیی سێکسیی ڕاستەقینە لە واقیعدا، زیاتر کاریگەریی دەبێت وەک لە چالاکیی سێکسی لە خەیاڵدا، سێکسکردن لەگەڵ هاوبەشی ژیانتدا لەوانەیە چێژی سێکسیت پێ ببەخشێ، بەڵام لە خەوندا تێربوونێکی زیاترت پێدەدات، یان دەبێتە هۆی بینینی ئەو شتانەی تۆ دەتەوێ خەونیان پێوە ببینی.

بێگومان خەیاڵیش بە هێزێکی مەزن دادەنرێ، تەنانەت یەکێکە لە گرنگترین هۆکارە یارمەتیدەرەکان بۆ دروستکردن، یان بینینی خەونی سێکسی، چونکە تۆ بە دەماغ دەڵێی 'چیت دەوێ'، ئەگەر توانیت دەسەڵات بەسەر خەیاڵتدا بگری، ئەوا زامنی بینینی خەونە سێکسییەکانت دەکەیت. دانیشە و بە خۆت بڵێ ئەوە سیناریۆی خەونە سێکسییەکەمە کە خۆزگە دەخوازم بیبینم، وێنەی کەسێک کە خۆشت دەوێ، یان حەزت لێیەتی، زنجیرەی ڕووداوەکان، وردەکارییە بچووکەکان، هەموویان لەگەڵ خۆتدا باس بکە، یان وەک سیناریۆنووس و دەرهێنەر بینووسە، بۆ پشتیوانیکردنی زیاتر لە خەیاڵت، دەفتەری خەونەکانت بێنە و لە لاپەڕەیەکدا بنووسە 'ئەو خەونەی کە خۆم دامناوە، ئەم کارە بەر لە نوستن بکە، ئەو خەونە سێکسییە بنووسە کە زۆر حەزت لێیە بیبینی، ئەگەر تۆ بە شوێن شتێکی دیکەدا گەڕایت، واتە مەبەستت لە خەونە سێکسییەکەت

تێربوونی سێکسی نەبوو، واتە بە شوێن وەڵامی پرسیارێکدا گەڕایت لە ئەقڵی نائاگاییدا، ئەوا بنووسە ئەمە مایەی سەرسووڕمانی سێکسیمە. ئەگەر کات و سەبرت هەبوو، ئەوا کاغەز و قەڵەمێک بێنە و خەیاڵەکەت دەربارەی ئەو بابەتە، یان پرسیارەکەت چەندبارە بنووسەرەوە و دوایی بنوو.

بەڵێ ئەمە کاردەکاتە سەر ئەوەی کە خەونی پێوە دەبینی، چەندە پەیوەندیی نێوان ئیرادە و ئەقڵی نائاگات بەهێزبێت، ئەوەندە ئەگەری سەرکەوتنت باشتر دەبێت و دەتوانی ئەو خەونە ببینی کە دەتەوێ، لەڕێی سەبر و ڕاهێنانەوە دەشێ ژیانی سێکسیت لە خەوندا بێتە سەرزەمینی واقیع.

چارەسەرکردن لەڕێی خەونەوە:

خەونە سێکسییەکان لە تایبەتیترین بابەتەکانن لە ژیانی مرۆڤدا، لەوانەیە مرۆڤ بتوانێ حەزە سێکسییەکانی لای کەسێکی دیکە باس بکات، بەڵام لەوانەیە قورس بێت بە لایەوە خەونە سێکسییەکانی لای کەسێک بدرکێنێت، چونکە جیهانی خەونەکان وا لە مرۆڤ دەکەن هەندێک کار و ڕەفتاری سێکسی بنوێنێ کە بە هیچ شێوەیەک ناتوانێت لە واقیعدا بیری لێ بکاتەوە، چونکە زۆرێک لەو کارە سێکسییانەی کە لە خەوندا دەکرێن لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە خواستراو نین یان لۆژیکی نین و تەنانەت تابۆ-شن، لەبەر ئەوە مرۆڤ دەیانشارێتەوە، تەنانەت ئەگەر بێزاریشی بکەن ئازایەتیی ئەوەی نابێ بیاندرکێنێ.

من لە لای خۆمەوە لەوە تێدەگەم کە خەونە سێکسییەکان تایبەتمەندیی خۆیان هەیە کە بۆچی مرۆڤ ناتوانێ بەو شێوەیە باسیان بکات. لەبەر ئەوە- ئەگەر خوێنەر تێبینیی کردبێ- شێوازی

کتێبەکەش هەر بەو شێوەیەیە کە داوەتنامەیەکی ڕاستەوخۆیە بۆ ئەوەی مرۆڤ خۆی لە جیهانی خەونە سێکسییەکانی تێبگات و خۆی یارمەتیی خۆی بدات بۆ خولقاندنی ڕۆشنبیرییەکی تایبەت بە خۆی و لە خەونەکانی تێبگات و سوودیان لێ وەربگرێ و خۆی خەونەکانی دروست بکات.

بەڵام زۆرجار ئەوە ڕوو دەدات مرۆڤ لە خەونە سێکسییەکانی خۆی تێناگات، یان حەز دەکات کەسێک بەشداریی بکات، یان خەونەکانی بۆ کەسێک بدرکێنێ، چونکە تەحەمووڵ ناکات تەنیا لای خۆی بمێننەوە و لە دڵی خۆیدا بیانپارێزێ، بەو کەسانە دەڵێم، درکاندن و باسکردنی خەونەکانتان بۆ هاوڕێیەک کە جێگەی متمانە بێت، کارێکی باشە، چونکە هاوڕێی باش سەرباری ئەوەی نهێنییەکەت دەپارێزێ و دەتناسێ و لە کەسایەتی و بارودۆخی ژیانی تۆ بەئاگایە، لەوانەیە بتوانێ خەونەکەشت بە شێوەیەکی بابەتیانە بۆ شی بکاتەوە.

باشترین کەس -ئەگەر هاوسەرێتیت کردبێت- هاوسەرەکەی خۆتە. کاتێک خەونە سێکسییەکانت بۆ ژنەکەت، یان مێردەکەت دەگێڕیتەوە، لەڕێی ئەو خەونانەوە ڕەنگە دەرک بەوە بکات تۆ لە سێکسدا حەزت لە چییە؟ چۆن حەزت لە سێکسە؟ لە چی دەترسیت؟... هتد، بەڵام واقیعی ژیان پێمان دەڵێ ئەمە دەگمەنە، تەنانەت لە کۆمەڵگە کۆنەپارێزکانی وەک کۆمەڵگەکانی خۆماندا، ئەستەمە.

سەرباری نەبوونی بوێری بۆ درکاندنی خەونی سێکسی، دەشێت کاردانەوەی گێڕانەوەی خەونەکە پێچەوانە بێتەوە و هاوسەری ئەو کەسە تووشی گومان و هەستی قێزەوەنی بێتەوە، بە تایبەتی ئەگەر گێڕەرەوەی خەونەکە ژن بێت و خەونەکەی بۆ هاوسەرەکەی

بگێڕێتەوە. لەبەر ئەم هۆیانە هەندێجار ئەو کەسەی خەونی سێکسیی زۆر دەبینێ و ئارەزوو دەکات لای کەسێک بیگێڕێتەوە، یان دەیەوێ هۆکاری بینینی ئەو خەونانە بزانێت، وا باشترە پەنا بۆ پسپۆڕێکی دەروونی بەرێ، تا بۆ تێگەیشتن لە خەونەکەی یارمەتیی بدات.

لە سەرەتاوە ئاماژەم بەوە دا، وا باشترە مرۆڤ پارێزگاری لە تایبەتمەندیی خەونەکانی بکات و خۆی هەوڵ بدات لێکیان بداتەوە و لێیان تێبگات و لەڕێیانەوە بە بێدەنگی ئەو کێشانە چارەسەر بکات کە خەونەکانی پەیامی ئاگاداركردنەوە، یان چارەسەری بۆ دەنێرن، بەڵام واقیعێک هەیە ناتوانین نکوڵیی لێ بکەین، ئەویش ئەوەیە پسپۆڕی دەروونی باشترین کەسە بۆ لێکدانەوەی خەونەکان و چارەسەرکردنی کێشەکانی مرۆڤ لەڕێی خەونە سێکسییەکانەوە، ئەمەش لەبەر کۆمەڵێک هۆکار، وەک:

- پسپۆڕی دەروونی بە شێوەیەکی گشتی شارەزایی لە سایکۆلۆژیی مرۆڤایەتیدا هەیە، ئەمەش بۆ تێگەیشتن لە خەونەکان گرنگە، چونکە خەونەکان کاردانەوەی دەروونی مرۆڤن.

- پسپۆڕی دەروونی شارەزاییەکی باشی لە نەست-دا هەیە. نەست مرۆڤ لە شکان و شکست بە هۆی ئەزموونی ئازاراوی کە لە ڕابردوو یان ئێستادا پیایدا تێپەڕیووە، دەپارێزێ، ئەو ئەزموونە ناخۆشانە بۆ ماوەیەک لە نەستدا هەڵدەگرێ تا مرۆڤ بتوانێ لە ژیاندا بەردەوام بێ، بەڵام پاش ماوەیەک داوای ڕووبەڕووبوونەوە دەکات، هەندێک لەو ماددانە کە بیرچوونەتەوە و لە نەستدا هەڵگیراون، لەڕێی خەونەکانەوە، دێنەوە دەرەوە یان دەردەکەونەوە.

ئەم ئەزموونانە کە لەڕێی خەونەکانەوە دەردەکەونەوە، هەرچەندە وات لێ دەکەن کە ڕووبەڕوویان بیتەوە، بەڵام هاوکات کلیلی چارەسەری زۆرێک لە کێشە دەروونییەکانی مرۆڤن، ئەگەر بە

باشی لێکدانەوەیان بۆ کرا، ڕەنگە لەڕێی ئەم خەونانەوە، مرۆڤ لە زۆرێک لە کێشە و گرێی دەروونی ڕزگاری ببێ و دەروونی ئاسوودە بێ. پسپۆری دەروونی بە هۆی شارەزاییەوە لە نەستدا، دەتوانێ وات لێ بکات، دەرک بە ناوەرۆکی خەونەکانت بکەیت و بتوانیت و ئەو پەیامە ئاشکرا بکەیت کە خەونەکانت دەیانەوێ پێتی بگەیەنن.

- پسپۆڕی دەروونی بە شێوەیەکی بابەتییانە نیشانە و سیمبولەکانی خەون لێکدەداتەوە و بە یەکیانەوە دەبەستێ و لەو مرۆڤە کە خۆی خەونەکەی بینیوە باشتر لە هەموو لایەنەکانی خەونەکە دەڕوانێ و بابەتییانە شیی دەکاتەوە، چونکە ئەو مرۆڤە خۆی دەشێ هەستەکانی لەگەڵ شیکردنەوەی خەونەکەیدا تێکەڵ بکات، بۆ نموونە دەشێ بەو شێوەیە لێکی بداتەوە کە خۆی حەز دەکات وابێ، لە کاتێکدا خەونەکانی پەیامی دیکەیان هەبێت.

- پسپۆڕی دەروونی ئەو ئامراز و هۆکارانەی لە بەردەستدایە کە یارمەتیی شیکردنەوەی کەسێتیی ئەو کەسە و خەونەکەی دەدەن، زیاتر لەو کەسە خۆی و لە هەر کەسێکی دیکە کە بانگەشەی ئەوە دەکات توانای شیکردنەوەی خەونی هەیە، وەک کەسە ڕۆحانییەکان کە خەون شی دەکەنەوە.

ئامرازەکانی پسپۆڕی دەروونی ئەمانەن: تاقیکردنەوەکان، خەواندنی موگناتیسی، ئامێرەکانی پێوانەکردنی کاردانەوەی پێست... هتد، بەڵام چارەسەرکردن لەڕێی خەونەکانەوە چییە؟

یان بە شێوازێکی دیکە پرسیارەکە دەکەین، سروشتی کاری چارەسەرکاری دەروونی لەگەڵ خەونەکان و خاوەنی خەونەکاندا چۆنە؟

لەڕێی ئەم خاڵانەوە وەڵام دەدەینەوە:

أ- درکاندن:

زۆرێک لەو باوەڕەدان کە خەونە سێکسییەکان عەیبن و شەرمن و نابێت لای هیچ کەسێک بدرکێنرێن، بەڵام من بەپێی ڕای خۆم، پێم وایە ڕووداوەکانی خەونی سێکسی هەرچۆنێک بن، هیچ عەیب نین و نابێت شەرمیان لێ بکرێ. خەونە سێکسییەکان پەیامێکیان تیادایە، ئەو هەستی عەیبە و شەرم و ترس و نەتوانینە بۆ باسکردنیان، تەنیا پسپۆڕی دەروونی دەتوانێ بابەتیانە چارەسەریان بکات، چونکە پسپۆڕی دەروونی نهێنی ئەو خەونانە دەپارێزێ، هەروەها بە باشی و سنگفراوانی گوێ لەو کەسە دەگرێ، ئەمانە کە بەشێکن لە کاری پسپۆڕی دەروونی، وا دەکەن ئەو کەسە چێژ وەربگرێ لە درکاندنی خەونەکانی، لەڕێی ئەزموونمانەوە لە چارەسەرکرنی دەروونیدا بڕوامان بەوە هەیە درکاندنی خەون یان نهێنی بەشێکە لە چارەسەر. لەبەر ئەوە ڕۆڵی ئێمە لە گوێگرتن لەم لایەنە هەستیارەی ژیانی مرۆڤ، خۆی لە خۆیدا چارەسەرە.

هەرچەندە ئەم درکاندنە بە دوایدا دانیشتنی دیکە دێت، وەک دانیشتن بە مەبەستی قسەکردن و دەمەتەقێ و دانیشتن بە مەبەستی شیکردنەوەی ئەو خەونە سێکسییە.

ب- تێگەیشتن لە پێداویستییەکانی خەونبین:

خەون ئەوە بە مرۆڤ دەڵێ چی پێویستە: جۆری ئەو سێکسەی کە دەیەوێ، جۆری ئەو پەیوەندییە سۆزدارییەی کە خۆزگەی پێ دەخوازێ، چەند پێویستی بە سێکسە؟... هتد. مرۆڤ خۆزگە دەخوازێ و ئەگەر ئەو خۆزگانە نەیەنەدی لە ئەقڵی نائاگاییدا هەڵیان دەگرێ. مرۆڤ لەگەڵ ئەو شتانە دەژی و خۆی دەگونجێنێ و قەناعەت دەکات کە لە بەردەستیدان، ئەویش دەشێ لەبەر ئەوە بێت

بەدیهاتنی ئەو شتانەی کە خۆزگەی پێ دەخوازێ کارێکی قورس بێ، یان بترسێ لە بەدیهاتنی ئەو شتانەی کە خۆی دەیەوێ. بەم شێوەیە مرۆڤ هەقیقەتی پێداویستییەکانی لە یاد دەکات، بەڵام نەست ئەم خۆزگە و پێداویستییانە هەڵدەگرێ، لە ڕێی نیشانە و سیمبولی ناو خەونەکانەوە پێت دەڵێ: تۆ ئەمەت دەوێ، ئەمە پێداویستیی تۆیە، خەونەکان بە شێوەیەکی تەواو جیاکراوە لەوەی کە دەشێ لە واقیعدا جێبەجێ بکرێن، کار ناکەن. ڕۆڵی پسپۆڕی دەروونی ئەوەیە وات لێ بکات لەو پێداویستییانەت تێبگەیت کە لە خەونەکانتدا ڕووبەڕووت دەبنەوە، هەروەها وات لێ دەکات هەندێک پرسیار دەربارەی ژیانی سێکسیت لە خۆت بکەی، وەک: بۆچی چێژ لە سێکس نابینم؟ ئایا پێچەوانەی هەستە سێکسییەکانم خۆم دەردەخەم؟... هتد. بە یارمەتیی پسپۆڕی دەروونی دەتوانی یاری بە خەونەکانت بکەیت، هەروەک چۆن یاری بە کۆمپیوتەر دەکەیت، کاتێک کۆمپیوتەر بۆ گەیشتن بە کۆتایی یارییەک چەندەها هەڵبژاردن دەخاتە بەردەمت، بە هەمان شێوە خەونەکانت چارەسەرت دەخەنە بەردەم و تۆش داوای ئاماژە و چارەسەری دیکە دەکەیت، تا دەگەیتە ئەو ساتەی کە هەست بە تێربوون دەکەیت. هەندێک کەس ئەو ڕەفتارە سێکسییە ڕەت دەکەنەوە کە لە خەونێکدا نواندوویانە، بەڵام کاتێک لە سەرزەمینی واقیع هەمان ڕەفتاریان جێبەجێکردووە، هەستیان بە تێربوونی زیاتر کردووە و ژیانی سێکسییان خۆشتر بووە.

ج- دروستکردنی ئەو شتانەی کە لێی بێبەشیت:

لە خاڵی پێشوودا باسی ئەوەمان کرد چۆن ئەو خەونانە دروست بکەیت کە خۆت دەتەوێن؟ بە واتایەکی دیکە چۆن ئەو خەونانە ببینی کە خۆت حەزت لێیانە؟

نامەوێت هەمان شت دووبارە بکەمەوە کە وتوومە، بەڵام دروستکردنی خەون یەکێکە لە ئامانجەکانی دروستکردنی ئەو شتانەی کە لێیان بێبەشی، یان بە واتایەکی دیکە گەیشتنە بەو چێژ و هەستانەی کە لە واقیعدا لێیان بێبەشی.

وەک چارەسازیی دەروونی دەرک بەوە دەکەین زۆرێک لە خۆزگە سێکسییەکان بەدیهێنانیان لە سەرزەمینی واقیع قورس و ئەستەمە، بۆ نموونە کوڕێک کە ژنی نەهێناوە ناچارە بە هۆی خوێندنەوە سەفەر بکات، یان ژنێک هاوسەری نەماوە، یان کەسێک کەمئەندامە، ئەمانە لە تێربوونی سێکسی بێبەشن و ئەم بێبەشبوونەشیان دەشێ کورت نەبێ و درێژخایەن بێت.

ئەو پیاوەی کە ژنی هێناوە و لە ژیانی هاوسەرێتیدا کێشەی نییە، بەڵام حەزی لە فرە جۆری سێکسییە بێئەوەی ئارەزووی ئەوە بکات بە شێوەیەکی ڕاستەقینە لە واقیعدا ژنی دیکە تاقی بکاتەوە، ئەمانە و زۆر نموونەی دیکە کە لە سێکسدا هەست بە شکستی دەکەن و لە تێربوونی سێکسی بێبەشن. ئەگەر پسپۆڕی دەروونی لەم هەستی بێبەشبوونە لەو کەسانەدا تێبگات و هونەری خەونبینینی سێکسی فێری ئەم کەسانە بکات، ئەوا ئەم کەسانە دەتوانن بە بڕێک لە چێژی سێکسی بگەن، ئەو کەسانەی ڕاهێنانیان لەسەر هونەری خەونبینینی سێکسی کردووە، بەیانیان لە دوای خەونێکی سێکسیی خۆش، هەست دەکەن چالاکترن و مێشکیان سافترە (Garfield and Garfield).

د- تێگەیشتن و چارەسەرکردنی پشێوییەکانی کەسێتی:

زۆرێک لە خەونە سێکسییەکان ڕەنگدانەوەی پشێوین لە کەسێتیدا. هەندێک لە پشێوییەکانی کەسێتی ڕەنگدانەوەی ئەو پشێویانەن کە هۆکارەکەی خەونبینینە. هەندێک لەم حاڵەتانە سادە نین، وەک: ڕەفتاری توندوتیژی، وەسواسی، فرەکەسێتی، دەشێ

جۆری خەونەکە ئاماژە بە پزیشکی دەروونی ببەخشێت و یارمەتیی بدات بۆ وەسفکردن و دیاریکردنی ئەو پشێوییە تایبەتییانەی لە کەسێتیی ئەو کەسەدایە. لە هەندێک حاڵەتی دیاریکراودا پزیشک دەتوانێ لە "هەستی شەشەم"ی مرۆڤ بکۆڵێتەوە، ئەویش لەڕێی لێکۆڵینەوە لە خەونەکانی و کاتێک ئەو کەسە چارەسەر دەکرێ، دەتوانێ ڕەفتارەکانی کۆنترۆڵ بکات.

لە یەکێک لەو لێکۆڵینەوانە، ژنێک بەدەست فرەکەسێتییەوە دەیناڵاند. لە دوای دەستنیشانکردنی حاڵەتەکەی لە ڕێی خەونەکانییەوە، دەرکەوت هۆکاری ئەو پشێوییە لە کەسێتیدا بۆ ئەو دەستدرێژییە سێکسییانە دەگەڕێتەوە کە لە ڕابردوودا تووشی بوون، خەونەکانی وەک ئامرازێک بۆ دەستنیشانکردنی حاڵەتەکەی و ئامرازێک بۆ تێکشکاندنی ئاستەنگەکانی ژیانی کاری پێکرا و توانرا تا ئاستێکی باش چارەسەر بکرێ.

ە- ڕووبەڕووبوونەوەی گرێ دێرینەکان:

وتمان نائاگایی کۆگای کەڵەکەبوونی ئەزموونە ئازاراوی و شەرمهێنەکانی مرۆڤە، بە تایبەتی ئەزموونە سێکسییەکان. لە سەرووی ئەو ئەزموونە سێکسییە ئازاراوییانەوە، دەستدرێژیکردنی سێکسییە لە منداڵیدا، ئەم ماددەیە زۆرترین ماددەیە کە لە نائاگاییدا خەزن دەبێت. ئەو کەسانەی کە لە منداڵیدا ڕووبەڕووی هەر پلەیەک لە پلەکانی دەستدرێژیی سێکسیی دەبنەوە، بە زۆری لە گەورەییدا سروشتی نابن، بە زۆری خەمۆکن و دڵەڕاوکێیان هەیە و کۆئەندامی بەرگرییان لاوازە و ڕووبەڕووی زۆر نەخۆشیی وەک ئەنفلۆنزا و شێرپەنجە دەبنەوە.

لە جیهانی خەونەکانیشدا پشێوییان هەیە، چونکە ئەو ئەزموونە ئازاراوییەی کە لە ژیاندا ڕووبەڕووی بوونەتەوە، لە خەوندا بە سیمبولی ترسناک و ڕووداوی ترسناک خۆی دەردەخاتەوە و ئەو

کەسە وەڕس و بێزار دەکات. هەندێجار ئەو خەونانە ئەوەندە ترسناک و بەهێزن، کەسەکە خەبەر دەکەنەوە، بەڵام ئەو کەسە لە بیری نامێنێ خەونەکەی چی بووە، ئەمەش دیسانەوە فێڵێکی نەستە بۆ پاراستنی ئەو کەسە تا ڕووبەڕووی ئەو ئەزموونە ئازاراوییە نەبێتەوە. ئەو کەسەی کە لە منداڵیدا تووشی دەستدرێژیی سێکسی بووە، بەرهەڵستیی وەبیرهاتنەوەی خەونەکانی دەکات، ئەگەر خەونەکەشی لەبیر بێت، ئەوە ڕەتی دەکاتەوە کە ڕووبەڕووی بێتەوە، یان لێکدانەوەی بۆ بکات.

ئەو پسپۆڕە دەروونییەی مامەڵە لەگەڵ کەسێک دەکات کە داوای یارمەتی دەکات و دەیەوێ لەو مێردەزمە ترسناکە ڕزگاری بێت کە لە خەونەکانیدا تووشیان دەبێت، ئەم پسپۆڕە داوا لەو کەسە دەکات خۆی ڕووبەڕووی ئەو مێردەزمەیە بێتەوە، ڕووبەڕووی خەونەکەی بێتەوە و بزانێ خەونەکەی چییە، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو خەونانە بناغە بوون بۆ چارەسەرکردنی تەواوی پشێوییەکانی دیکەی ژیان کە ئەو کەسانە تووشی دەبن لە قۆناغی منداڵیدا ڕووبەڕووی دەستدرێژیی سێکسی بوونەتەوە.

هەرچی ئەو هەنگاوە سەرەکییانەیە کە پزیشک لەگەڵ خەونەکاندا دەیگرێتەبەر، بریتین لە:

١- شیکردنەوەی سیمبولەکان و وردەکاریی ئەو سیمبولانەی کە تایبەتن بە خەونە سێکسییەکان و لە کۆتایی کتێبەکەدا هەن.

٢- لێکۆڵینەوەی ناوەڕۆکی گشتیی خەونەکە، واتە لێکۆڵینەوەی سیناریۆ و ڕووداوەکانی خەونەکە.

٣- لێکۆڵینەوەی کەسێتیی ئەو کەسەی خەونەکەی بینیوە. بۆ خۆبواردن لە دووبارەبوونەوە ئەم خاڵە دواتر لە دوو بابەتدا باس دەکەم: "دۆسیەی خەونە سێکسییەکان" و "خەونبین".

٤- بەکارهێنانی شێوازی بەدوایەکداهاتنی سەربەخۆی بیرۆکەکان، واتە ئەو کەسە بە شێوەی کورت هەر شتێکی دەربارەی خەونەکەی هاتەوە بیر تۆماری بکات، ئیدی سیمبولێک بێ یان وشەیەک، هەوڵ بدرێ لەڕێی ئەوانەوە بیری هەر شتێکی دیکەی بکەوێتەوە، تا کۆمەڵێک وشە و بابەت پێکەوە بنرێ بۆ یارمەتیدان لە تێگەیشتنی خەونەکە.

٥- پێکهێنانی وێنەیەکی سەراپاگیر دەربارەی خەونەکە لەو چوار خاڵەی کە باسمان کردن.

٦- پێویستە ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێ لەگەڵ ئەو خەونەدا ڕووبەڕوو بێتەوە کە پزیشک بۆی داناوە، هەروەها پێویستە پزیشک دەربارەی ئەو خەونە پرسیار لە ڕای خەونبین (واتە ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێ) بکات، بزانێ ئایا پێی ڕازییە یان ڕەتی دەکاتەوە و هەوڵ بدات دەربارەی خەونەکە قسەی لەگەڵدا بکات، بۆ ئەوەی وێنەیەکی هەموارکراوی خەونەکەی دەست بکەوێ، یان شتێکی دیکەی بخاتە سەر.

خەونبین

پێم بڵێ خەونەکەت چییە... پێت دەڵێم تۆ کێی!

خەون کەسێتیی مرۆڤ، ترسەکانی، خۆزگە و پێداویستییەکانی ئاشکرا دەکات، هەروەک چۆن پەنجەمۆری دەستی هیچ کەسێ لە کەسی دیکە ناچێ، بە هەمان شێوە کەسێتیش هەروایە، هەرچەندە لێکچوون لە نێوان دوو کەسێتیشدا هەبێت، هەر لە یەک ناچن.

بە هەمان شێوە خەونەکانیش هەر وان، خەونی هیچ کەسێ لە خەونی کەسێکی دیکە ناچێ، تەنانەت ئەگەر دوو کەس هەمان خەونیش ببینن کە ئەمە دەگمەنە، شیکردنەوە و لێکدانەوەی خەونەکانیان هەر جیاوازە، چونکە دوو کەسی جیاوازن.

خەون ڕەنگدانەوەی کەسێتیی مرۆڤە. بۆ ئەوەی لە خەونی کەسێک تێبگەین، پێویستە لە چەند لایەنێکی کەسێتیی ئەو مرۆڤە تێبگەین، وەک: تەمەنی، ڕۆشنبیریی، ئاستی خوێندنی، دۆخی کۆمەڵایەتیی، بارودۆخی دەروونیی، قۆناغی منداڵی، ئەزموونەکانی ژیانی... هتد. چەند لە لایەنەکانی ژیانی ئەو کەس زیاتر تێبگەین، ئەوە زیاتر لە خەونەکەی تێدەگەین، خەون لە چەند لایەنێکەوە بە شێوەیەک دیزاینکراوە تا ڕەنگدانەوەی کەسێتی خەونبین و شارەزاییەکانی ژیانی بخاتە ڕوو.

هەروەها پێویستە لە سەرزەمینی واقیع و لە خەونەکانیشدا لە کەسێتیی مرۆڤ بکۆڵینەوە، چونکە ئەگەر کەسێتیی واقیع وامان لێ بکات لە کەسێتیی مرۆڤ لەناو خەوندا تێبگەین، ئەوا کەسێتیی مرۆڤیش لە ناو خەوندا وامان لێ دەکات لە کەسێتیی مرۆڤ لە ناو واقیعدا تێبگەین.

لێرەدا بە شێوەیەکی مەجازی وەسفی کەسێتیی مرۆڤ دەکەین، تاکو بتوانین لە کەسێتیی مرۆڤ لە خەوندا تێبگەین و بە جۆری خەونەکانیش ئاشنابین:

١- کەسێتیی کەمخەون:

ئەو کەسێتییەیە کە خەونی سێکسیی کەمە، ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە خەونی سێکسی دەبینێ و لە یادی دەچێ، بەڵکو بەڕاستی خەونی سێکسی کەم دەبینێت. ئەم کەسێتییە ژیانێکی پڕ لە بەشداری و کار و چالاکیی هەیە. خاوەنی ئەم کەسێتییە کەم داڵغە دەیباتەوە، هەستکردن بە گوناه، یان ترس و سزای نییە.

لە کار و پەیوەندیی هاوسەرێتیدا دڵی خۆش و بەختەوەرە، لەگەڵ منداڵەکانی پەیوەندیی باشە، لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا تێرە و هەست بە بێبەشبوون ناکات، بە زۆری تەندروستیی باشە و

وەرزشی سادە دەکات، بایەخپێدان و گرنگییەکانی لە ژیاندا، جیددییە.

٢- ئەو کەسێتییەی زۆر خەونی سێکسی دەبینێ:

ئەم کەسێتییە بە شێوەیەکی گشتی کەسێتییەکی شکستخواردووە لە کار و ژیاندا و بە تایبەتیش لە خۆشەویستیدا. ئەم کەسێتییە لە ناخی خۆیەوە هەڵناقوڵێ، بەڵکو سەرچاوەکەی لە دەرەوەیە و لای کەسانی دیکەیە، کەسێکە بە زوویی تووشی نائومێدی دەبێ و بۆ ئەوەی خەڵک لێی دوورنەکەونەوە، ئازارەکانی دەچەپێنێت، ئەم کەسێتییە ژیانی لەسەر بەراووردکردنی کەسانی دیکە دەباتە سەر، واتە ژیانی خۆی بە ژیانی کەسانی دیکە لەسەر هەموو ئاستەکان، بەراورد دەکات (Miller 1995).

٣- کەسێتیی خەیاڵی:

کەسێتیی خەیاڵی، بە سروشتی خۆی خەیاڵی گشتیی هەیە، بە تایبەتی خەیاڵی سێکسی، لەبەر ئەوەی خەونی سێکسیشی لە کەسێک زیاترە کە خەیاڵی کەمە. کەسێتیی خەیاڵی بەزۆری بە شوێن چێژ و تازەبوونەوەدا دەگەڕێ، ئەم سیفەتە "ئایزنک" زانای دەروونناس لێی کۆڵیوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە، ئەو کەسانەی ئەم خەسڵەتە لە کەسێتییاندا هەیە، خەیاڵ و خەونی سێکسییان لە کەسانی دیکە زیاترە، هەروەها کەسانی جێگیر نین و دەگۆڕێن، چینی هونەرمەندان خاوەنی کەسێتیی خەیاڵین (Franken and Rowland 1990).

کێشەی ئەو کەسانەی کە خاوەنی کەسێتیی خەیاڵین، ئەوەیە کە دەشێ خەیاڵ و خەونەکانیان لەگەڵ واقیعدا تێکەڵ بکەن. دەشێ هەندێک حاڵەت لە خەیاڵدا دروست بکەن و لە خەونیشدا بیبینن و

ئەمە یارمەتییان بدا بگەنە ئۆرگازم و تووهاویشتنی تەواو (Isakower 1992).

هەروەها کێشەیەکی سەرەکیش لای خاوەن کەسێتیی خەیاڵی هەیە، ئەویش ئەوەیە دەشێ هەست بە گوناه بکات و بەمە نەتوانێ چێژ لە خەونە سێکسییە خۆشەکانی ببینێ و دەشێ ئەم هەستکردن بە گوناهەی بۆ ژیانی واقیعیشی بگوێزرێتەوە (Starker 1984).

٤- کەسێتی ئەشکەنجەدراو:

ئەو کەسانەن کە لە قۆناغی منداڵی و هەرزەکاریدا بە شێوەیەک لە شێوەکان لە ڕووی سێکسییەوە ئەشکەنجەدراون، ئیدی پلەی ئەو ئەشکەنجەیە هەرچەندێک بێت، وەک قسە پێوتن و سووکایەتیی زارەکی بە ڕەگەزی وەک مێ یان وەک نێر، گاڵتەکردن بە تواناکانی تا دەگاتە دەستلێدان لە جەستە و شوێنە هەستیارەکانی، یان لاقەکردنی تەواو، جارێ یان چەند جارێک. ئەو کەسێتییەی کە لە منداڵیدا لە ڕووی سێکسییەوە ئەشکەنجە دراوە، حاڵەتی دەروونیی زۆر قورستر و خراپترە لەو کەسێتییەی کە لە قۆناغی هەرزەکاری و گەنجێتیدا ڕووبەڕووی دەستدرێژیی سێکسی بووەتەوە. ئەم کەسێتییە ئەشکەنجەدراوانە لە ڕووی سێکسییەوە هەستکردن بە ئازار و ئەشکەنجەکانیان لەناو خەونەکانیاندا دەردەکەوێ (Nadelson and poousky 1991)، هەندێجار دەرئەنجامی ئەو جۆرە ئەشکەنجانە ڕاستەوخۆ لە خەونەکاندا دەردەکەوێ، هەندێجاریش لە نەستدا دەشارێتەوە و لە دوای ماوەیەکی کەم، یان زۆر لە خەوندا دەردەکەوێتەوە، وەک ئەو پیاوەی کە لە هەرزەکاریدا لاقە کرابوو، بەڵام لەدوای دوانزە ساڵ لە شێوەی خەونی ناخۆشدا، هەمان ئەو ئەزموونی لاقەکردنەی دەبینیەوە (Lausky and Bley 1993).

زۆربەی کەسێتییە ئەشکەنجەدراوەکان خەونەکانیان لە شێوەی خەونی ترسناک و تۆقینەردایە، وەک ئەو ژنەی کە بە منداڵی لاقە کرابوو، لە گەورەییدا خەونی دەبینی منداڵێک لەبەر چاوی ئازار دەدرێ، یان بە خراپی لە ئاژەڵێک دەدرێ، یان خوێنمژێک دەمارەکانی لاملی دەبڕێ، بەڵام هاوکات کەسێتییە ئەشکەنجەدراوەکان دەشێ خەون بە ئەزموونی ئەشکەنجەدانەکانیانەوە ببینن، هەروەک چۆن سەیری فیلمێکی سینەمایی دەکەن دەربارەی ژیانی خۆیان لەو ساتانەدا (Lausky 1994).

٥- کەسێتیی شکست:

کەسێتیی شکست، ئەگەر شکستییەکەی تایبەت بێ بە ژیانی گشتیی پیشەیی و کۆمەلایەتی، یان شکستییەکەی تایبەت بێت بە ژیانی سێکسی یان سۆزداری، لە هەردوو بارەکەدا، خەونەکانی بە دوو شێواز مامەڵە لەگەڵ ئەم حاڵەتی شکستییەدا دەکەن: خەونەکانی دەبنە ڕەنگدانەوە و ئاوێنەی ژیانی ڕۆژانەی، واتە ماددەی خەونەکانی بریتی دەبن لە ململانێ و شکستی و بەربەست و ئاستەنگەکانی کە کۆتایی نایەن و خۆی لە خەوندا بە ماندوویی و شکستهاتوویی دەبینێ (Schwortz 1993)، یان خەونەکانی مۆرکێکی نارسیزمییان دەبێ و بەرهەڵستی ئەو شکستییانە دەکات کە ڕووبەڕووی بوونەتەوە و لە خەوندا وەک کەسێکی چەوسێنەر و بەدەسەلات و خاوەن هێز و توانای فریودان و جوانییەکی بێسنوور دەردەکەوێ، خەڵکانی دیکە کە سەرسامن پێی بە شێوەیەکی زیادەڕۆییانە ملکەچی دەبن و هەوڵ دەدەن پێی بگەن (Raskin and Novacek 1991).

٦- کەسێتی خاوەن ئاراستەی سێکسیی جیاواز:

ئایا ئەو کەسێتییەی خاوەنی مەیلی سێکسیی جیاوازە لەوەی کە هەیە، خەونەکانی لە کەسانی دیکە جیاوازە؟

بەڵێ، جیاوازی هەیە، بەڵام بە پلەیەکی کەم، خەونەکانی ئەو کەسانە کە مەیلی سێکسیی سروشتییان نییە، جیاوازە، جیاوازییەکەی لەوەدایە ئەم کەسانە بە شوێن شتێکدا دەگەڕێن لەو بێبەشبوونە ڕزگاریان بکات کە تیایدا دەژین، واتە بە شوێن چێژی تێربووندا دەگەڕێن کە دەشێ لە سەرزەمینی واقیع دەستیان نەکەوێ، بۆ نموونە هۆمۆسێکسوالەکان (واتە ئەو کەسانەی لە سێکسدا ئارەزووی توخمەکەی خۆیان دەکەن)، خەون بەوەوە دەبینن کە لەگەڵ توخمەکەی خۆیاندا سێکس بکەن، ئەوانەش کە توخم نادیارن و لە ڕووالەتدا وەک ژن، یان پیاو دەردەکەون، ئەو خەونانە دەبینن کە سێکس لەگەڵ ئەو توخمەدا دەکەن کە ئارەزووی سێکسییان بەرامبەری دەجووڵێ، بۆ نموونە ئەو کەسەی لە ڕووالەتدا وەک پیاو دەردەکەوێ و وەک پیاویش مامەڵەی لەگەڵدا کراوە، بەڵام خۆی لە هەستی سێکسیدا ئارەزووی بۆ پیاو دەجووڵێ، واتە لە حەز و ئارەزووە سێکسییەکانیدا ژنە و حەز دەکات لەگەڵ پیاودا سێکس بکات، ئەمانە لە خەوندا خۆیان دەبیننەوە جلی ئەو توخمەیان لە بەردایە کە خۆیان حەز دەکەن ئەو توخمە بن.

ئەوانەش حەز دەکەن سێکس لەگەڵ تەرم، یان لاشەی مردوودا بکەن، لە خەوندا ئەو سێکسە دەکەن، ئەو کەسانەی کە ئاراستەی سێکسیی ناسروشتییان هەیە، چێژ لە خەونە سێکسییەکانیان دەبینن، چونکە خەونەکانیان گوزارشت لە ئارەزووە ڕاستەقینەکانیان دەکات. لە کاتێکدا ئەگەر کەسانی خاوەن ئاراستەی سروشتی لە سێکسدا

ئەم خەونانە ببینن، ئەوا تووشی وەڕسی و نیگەرانی دەبن، لەم کاتەدا ئەم خەونانە دەبن بە سیمبول و ئاماژەی دیکەیان دەبێت و گوزارشت لە وێنەی ڕاستەقینەی خەونەکە ناکەن.

٧-کەسێتیی ناثارام:

ئەو کەسەی کە خاوەنی کەسێتییەکی ناثارامە و دڵەڕاوکێی هەیە، واتە بۆ هەموو شتێکی گەورە و بچووک لە ژیانیدا دڵەڕاوکێی هەیە و لە دڵەڕاوکێدا دەژی، لە خەونە سێکسییەکانیدا، دڕندە هەیە کە پەلاماری دەدا، یان وێنەی خۆی بە ڕووتی دەبینێ کە لە شوێنە گشتییەکاندا هەڵواسراوە، یان خۆی دەبینێتەوە لە ئاهەنگی هاوسەرێتی دواکەوتووە، واتە ئەو خەونانە دەبینێ کە تیادا دڵەڕاوکێی هەیە، ئەو خەونانەی کە تیایدا خاوەنەکەی دڵەڕاوکێی هەیە و ئەو کەسە خۆیشی لە واقیعدا کەسێکی ناثارامە، خەونی ئەم کەسانە نیشانە و سیمبولی زیاتری هەیە وەک لە خەونی ئەو کەسانەی کە خۆیان لە واقیعدا کەمتر دڵەڕاوکێیان هەیە (Robbin and Touck 1980).

لە چوارچێوەی وێنەکانی دڵەڕاوکێی توونددا کە سیمبول و وێنەی سێکسیی تیادا زۆرە، دڵەڕاوکێی مردنە، بە تایبەتی لەو حاڵەتانەدا کە مرۆڤ لە مردنەوە نزیکە بە هۆی نەخۆشی، یان چوون بە تەمەندا (Meduick 1977).

هەرچی ئەو پیاوەیە کە چاوەڕێی لەدایکبوونی منداڵێک دەکات، بە تایبەتی منداڵی یەکەم، ئەوا دڵەڕاوکێکەی لە خەوندا بەو شێوەیە دەردەکەوێ کە لە ژووری نوستن دەبینرێ، یان لەو کەسە دوور دەخرێتەوە کە خۆشی دەوێ و هەست بە تەنیایی و دابڕان دەکات (Zayas 1988).

٨- کەسێتیی شەڕانگێز:

مرۆڤی شەڕانگێز بە شێوەیەکی سروشتی شەڕانگێزییەکەی بۆ ناو خەونەکانی دەگوازرێتەوە، ئیدی وێنەی سروشتی ئەو شەڕانگێزییە لەم کەسێتییەدا هەرچۆنێک بێت، ئەم کەسێتییە لە خەوندا خۆی دەبینێتەوە کەسێکی دیکە لاقە دەکات و سادیزمانە سێکس دەکات، واتە ئازاری ئەو کەسە دەدات کە سێکسی لەگەڵدا دەکات. ئەم دەرئەنجامانە لە دوای لێکۆڵینەوە لە سەر حاڵەتی ٣١ پیاوکوژ دەست کەوتوون (Szymus and Ryn 1985).

لەو لێکۆڵینەوە سەیرانەی جەخت لەوە دەکەن کە دەشێ خەونەکان مرۆڤ بە ئاراستەی نواندنی ڕەفتاری شەڕانگێزیی ڕاستەقینە بەرن، لێکۆڵینەوەیەک بوو لەسەر تاوانبارێک کرابوو، دەرکەوتبوو کە شەوان خەونی شەڕانگێزاویی بینیووە و بە ڕۆژ ئەو خەونانەی لەسەر خەڵک تاقی کردووەتەوە، لێکدانەوەی ئەم حاڵەتە ئەوەیە، ئەو کەسە خۆی لە بناغەدا حاڵەتێکی شەڕانگێزی هەیە، بەڵام ئەم خەسڵەتە شەڕانگێزییەی کەسێتی لەناو نەستدا چەپاندووە، بۆیە لە خەوندا دەروازەیەک بۆ دەرکەوتن دەدۆزێتەوە و ئەم خەونانەش بوونەتە پاڵنەر بۆ ئەو کەسە کە لە واقیعیشدا وەک خەونەکان هەمان ڕەفتاری شەڕانگێزی بنوێنێ (felthous, 1993).

٩- کەسێتیی دوانی:

زۆر جار مرۆڤ خەون دەبینێ کە کەسێتییەکی تەواو جیاوازی لەو کەسێتییە هەیە کە لە واقیعدا هەیەتی، هەروەها ئەوە ڕەت دەکاتەوە کە خۆی بەڕاستی خاوەنی ئەو کەسێتی، یان ڕەفتارەکانی ئەو کەسێتییە بێت، بەڵام ئەم ڕەتکردنەوەیەی ناگاتە ئاستی وەڕسی و نیگەرانی، هۆکاری ئەمەش ئەوەیە ئەو خەونانە، لەگەڵ ئەنگێزەی دوانیدا کە لە کەسێتیی ئەو کەسەدا هەیە دەگونجێ، (واتە ئەو کەسە

خۆی کەسێتییەکی دوانی یان ئەنگێزەیەکی دوانیی هەیە، بەڵام لە واقیعدا تەنیا کار بە یەکێکیان دەکات و ئەوی دیکەیان تەنیا لە خەوندا دەردەکەوێ، بۆیە دەرکەوتنی ئەو شتانەی پێچەوانەی سیفەتی خۆیین لە خەوندا بە لاوە ئاساییە).

زۆربەی ئەم کەسێتییە دوانییانە لە ژیانی بێداریدا، واتە لە ژیانی واقیعیدا، کەسانێکی پابەندن بە ئایین و بە ڕێساکانی کۆمەڵگەوە، کەسانێکی لەسەرخۆن، کلاسیکین، بڕوایان بە عەیبە هەیە زیاتر لە بڕوایان بە هەر بابەتێکی تەشریعیی دیکە (Frued 1971)، بەڵام لە خەوندا تەواوی بەها و نەریتەکان فەرامۆش دەکەن، تەواوی ئەو شتانە دەکەن کە ئەستەم و حەرامە لە واقیعدا، چونکە ئەو کەسانە لە خەوندا لە جیهانی ڕاستەقینە دابڕاون و لە ژێر چاودێریدا نین، ئازادن و هەموو ئەو شتانە دەکەن کە پێیان خۆشە بێ هیچ ترس و هەستکردن بە گوناه و سزایەک. بە سروشتی حاڵ، زۆربەی ئەو کەسانەی کە بە دەست ترس و چەپاندنەوە دەناڵێنن، لە خەوندا ئەو شتانە دەکەن کە سەیر و نەخواستراون لە واقیعدا، بەڵام ئەو کەسانەی خاوەنی کەسێتیی دوانین، خەونەکانیان سیمبول و نیشانە نییە بۆ بابەتی دیکە، بەڵکو خەونەکانیان تێربوونێکی ڕاستەقینەیە بۆ ئەو شتانەی کە ئارەزووی دەکەن، بەڵام دەترسن لە سەرزەمینی واقیع تاقیی بکەنەوە و بە دەمامکێکی کۆمەڵایەتییەوە دەژین تا زامنی سەلامەتییان بکەن، ئەم دەمامکە لە جیهانی خەونەکاندا لێ دەکرێتەوە.

خەونی ژن... خەونی پیاو

ژن و پیاو دوو توخمی جیاوازن، پێکهاتەی جەستەیان جیاوازە، تواناکانیان جیاوازە، وەزیفەی مانەوەیان جیاوازە، هەروەها پەروەردەی کۆمەڵایەتیشیان جیاوازە، بێگومان ئەم جیاوازیانە وا دەکەن هەریەکەیان خاوەنی مۆرکی دەروونیی جیاواز بن، دەرئەنجام خەونە سێکسییەکانیشیان جیاواز دەبن.

ژن و پیاو لەگەڵ ئەوەی کە لە زۆر لایەنەوە جیاوازن، بەڵام لێکچوونیش لە نێوانیاندا هەیە، گرنگترین ئەو لێکچوونانە ئەوەیە کە هەردووکیان مرۆڤن، دوو بوونەوەرن یەکدی تەواو دەکەن، لەسەر زەوی بە کۆمەڵێک پەیوەندی بەیەکەوە بەستراون، گرنگترین ئەو پەیوەندییانەش: هەردووکیان خەونی سێکسی دەبینن، هەردووکیان هەمان هەڵچوونی دەروونیی مرۆییان بەرامبەر بە خەونە سێکسییەکان هەیە، لەو هەڵچوونانە وەک: ترس، هەستکردن بە قێزەونی، مەستبوون، ... هتد.

لە زۆر شوێنی جیای ئەم کتێبەدا بە شێوەیەکی گشتی ئاماژەمان بەو جیاوازیانە داوە کە لە نێوان خەونی ژن و پیاودا هەیە، هەروەها لە نێوان خەیاڵ و خەونە سێکسییەکانیاندا بە شێوەیەکی تایبەتی هەیە.

لەم بەشەدا باسی هەندێک خاڵی دیکە دەکەین دەربارەی جیاوازی لە نێوان خەونەکانی ژن و پیاودا، سەرچاوەی سەرەکیی ئەم باسەمان توێژینەوەکەی دیلانی (Delaney 1994) کە لەسەر ١٣٣ خوێندکاری کوڕ و کچ لە زانکۆی جۆرج واشنتۆن لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئەنجامی داوە. لێرەدا ئاماژە بەو جیاوازییانە دەدەین کە لە نێوان خەونە سێکسییەکانی ژن و پیاودا هەن:

١-وەبیرهاتنەوەی خەونە سێکسییەکان:

ژن لە پیاو زیاتر خەونە سێکسییەکانی لە یاد دەمێنێت، پیاو تەنیا لە قۆناغی هەرزەکاریدا خەونە سێکسییەکانی لە بیر دەمێنێت.

پیاو هێندە گرنگی بە وردەکاریی خەونە سێکسییەکانی نادات، تەنیا کورتەیەکی خەونەکەی باس دەکات، بۆ نموونە دەڵێت: "خەونم بە ژنێکی جوانەوە بینی سێکسم لەگەڵدا دەکرد"، بەڵام ژن وردەکاری دەربارەی خەونەکەی باس دەکات، وەک بڵێی بە وردی باسی فیلمێک، یان تابلۆیەک دەکات کە بینیویەتی.

٢-ڕوون و ئاشکرایی:

ئامانجی خەونە سێکسییەکانی پیاو ڕوون و ئاشکراترن، ئارەزووەکانی ئاشکران و بە زۆری لە دوای ئەوەی خەونێکی سێکسی دەبینێت هەست بە تێربوون و حەوانەوە دەکات.

لە بەرامبەردا خەونە سێکسییەکانی ژن ئاڵۆزن، ئەستەمە ئامانجەکانی دەستنیشان بکەیت، ئارەزووەکان لە خەونی ژندا بە کۆمەڵێک نیشانە و سیمبولی زۆر دەورە دراون.

٣-گەمەبازی:

گەمەبازی لە خەونە سێکسییەکانی ژندا زیاتر و درێژخایەنترە، لە کاتێکدا لە خەونی پیاودا کەمترە، ئەگەر هەشبێ بە خێرایی ڕوو دەدات و ڕاستەوخۆ ڕەوتی خەونەکە بەرەو کرداری خستنەناوەوە دەڕوات. ماچ لە خەونی سێکسیی ژندا بابەتێکی سەرەکییە و ڕووبەری ماچکردن بەرفراوانە و کاتی زۆر دەخایەنێت، بەڵام ماچ لە خەونی سێکسیی پیاودا کەمە، ئەگەر هەشبێ ئاماژەیە بۆ ڕێز و مەرج نییە ئاماژەی وروژاندنی سێکسیی هەبێت.

٤-ڕۆمانسییەت

ژن لــە پیــاو زیــاتر خــەون بــە ڕۆمانــسییەتــەوە دەبینێــت، ڕۆمانــسییەت لــە خــەونــی سێکــسیی ژنــدا هــەمــوو مــاددە و وردەکارییەکی ڕۆمانسیی تێدایە کە لە واقیعدا هەیە، وەک: چیرۆکی خۆشەویستی، ژوانی دڵداری، گوڵ، مۆم، باوەش و لەئامێزگرتن، نەرمەبەرکەوتن، هەرچی ڕۆمانسییەتی خەونی سێکسیی پیاوە، ئەوا زۆر کەمە و لە بناغەدا پشت بە خێرایی گەمەبازی دەبەستێ لە پێناوی کردارە سێکسییەکەدا.

٥-ماوە:

لە خەونی سێکسیی ژندا پەیوەندییەکی خۆشەویستی هەیە، بە دوایدا سێکس ڕوو دەدات، تەنانەت ئەگەر لە خەوندا پیاوێک بێت و بیەوێت بە بێ خۆشەویستی سێکس لەگەڵ ژندا بکات، ئەوا ژن بەرهەڵستی دەکات و دوای ماوەیەک بەرهەڵستی، یان ڕێگری نەبێت خــۆی نــادات بــەدەســتەوە، بــە زۆری خــەونــە سێکسییەکــانی ژن مــاوەکــەی زیــاترە وەک لــە خــەونــە سێکسییەکــانی پیــاو کــە بــە شێوەیەکی گشتی ماوەکەی کورتە، پیاو لە خەوندا بێئەوەی خۆی بە گەمەبازییەوە بڕەنجێنێ، یان گەمەبازی درێژ بکاتەوە، ڕاستەوخۆ دەڕواتە سەر سێکسی تەواو.

٦-شوێن:

خەونە سێکسییەکانی ژن بەزۆری لە شوێنێکی داخراودان وەک ماڵ، یان قەلایەک... ژن نیگەران دەبێت ئەگەر لە خەوندا لە شوێنێکی کراوە، یان گشتیدا سێکس بکات، بەلام پیاو بەزۆری لە خەوندا لە شوێنێکی گشتی و کراوە و بەرفراواندا سێکس دەکات، پیاو کاتێک سێکس لەم شوێنە گشتییانەدا دەکات، لە خەونەکەیدا هیچ هەستێکی

نیگەرانی و ناخۆشی بۆ دروست نابێت، بەڵکو دەشێ دڵخۆش بێت بەو خۆدەرخستنە (Rubinstein and krippner 1991).

٧-کرداری سێکسی:

سێکسکردن بایەخپێدانی سەرەکی نییە لە خەونەکانی ژندا. سێکس بە پلەی سێیەم دێت لە دوای ڕۆمانسییەت و گەمەبازی، بەڵام لە خەونی پیاودا سێکس بابەتی سەرەکییە.

پیاو لە ژن زیاتر خەون بە دۆخی سێکسیی جیاوازەوە دەبینێت، لە خەونە سێکسییەکانیدا بیری لەسەر ورووژاندنی ئەندامە سێکسییەکان چڕ دەکاتەوە.

لوتکەی مەستبوونی سێکسیی پیاو بە هۆی خەونە سێکسییەکانییەوە لەو کاتەدایە کە لە چل و پەنجاکانی تەمەنیدایە.

٨-دڵەڕاوکێ بەرامبەر ڕووخسار و شێوە:

ژن لە خەونەکانیشدا هەر وەک چۆن لە واقیعدا وایە لە پیاو زیاتر دڵەڕاوکێی بەرامبەر ڕووخسار و شێوەی هەیە.

لە زۆربەی خەونە سێکسییەکانی ژندا بابەتی دڵەڕاوکێ دەربارەی شێوە و ڕواڵەتی گشتی، بوونی هەیە (جلوبەرگ، قژ، ئارایشت)، هەروەها دڵەڕاوکێ دەربارەی بەژنوباڵای، جەستەی (قەڵەوی، داکەوتن، ....هتد)، پیاو لە خەونەکانیدا زیاتر دڵەڕاوکێی بەرامبەر بە شێوەی چووکی هەیە.

٩-کەسانی دیکە:

بە شێوەیەکی گشتی کەسانی دیکە لە خەونی سێکسیی ژندا هەن کە ژمارەیان زیاترە لەو کەسانەی لە خەونی سێکسیی پیاودا هەن.

ژن بە زۆری خەون بە ئەندامانی خێزانەکەیەوە دەبینێت. پیاو کەمتر خەونیان پێوە دەبینێت، منداڵ لە خەونی سێکسیی ژندا زۆر دەبینرێ، بەڵام لە خەونی پیاودا دەگمەنە.

پیاو خەونی سێکسی بە ژمارەیەک ژنەوە دەبینێ و چێژ لەو خەونە دەبینێت و هەست بە تێربوونی سێکسی دەکات، ژن تەنیا خەون بە یەک پیاوەوە دەبینێت. پیاو لە خەونە سێکسییەکانیدا مەرج نییە هەست و سۆزی بۆ ئەو ژنە هەبێت کە لەگەڵیدایە، لە کاتێکدا ژن سۆزی بۆ هەر کەسێک هەیە کە لە خەوندا دەیبینێت، بەڵکو لەوەش زیاتر ئەو کەسەی قسەی لەگەڵ دەکات و بەخشین و وەرگرتن لە نێوانیاندا ڕوو دەدات.

ژن لە پیاو زیاتر خەون بەو کەسە بەناوبانگانەوە دەبینێت کە لە سەرزەمینی واقیع بوونیان هەیە، بەڵام پیاو زۆر کەم خەون بە ژنانی بەناوبانگ و سەرنجڕاکێشەوە، یان ژنانی ئاساییەوە دەبینێ کە لە واقیعدا بوونیان هەیە و دەیانناسێ.

کاتێک ژن خەون بە پیاوێکەوە دەبینێت کە لە خۆی گەورەترە و سێکسی لەگەڵدا دەکات، هەست بە دڵخۆشی دەکات، بەڵام پیاو ئەگەر لە خەوندا سێکس لەگەڵ ژنێک بکات کە لە خۆی گەورەترە، هەست بە دڵتەنگی و دڵەڕاوکێ دەکات.

١٠-شەڕانگێزی:

ژن لە پیاو کەمتر لە خەونە سێکسییەکاندا شەڕانگێزە، بە زۆری ژن لە خەونە سێکسییەکانیدا لە لایەن پیاوەوە، یان بوونەوەرێکی نێرەوە لاقە کراوە و بووەتە قوربانیی دەستدرێژیکردنەسەر، یان دەستدرێژیی کراوەتەسەر، یان لە کاتی سێکسدا ئازار دراوە.

پیاو بە زۆری لە زۆربەی خەونە سێکسییەکاندا بەشێک لە توندوتیژی دەنوێنێ (Munroeet Al 1989)، ئەو خەونانەی کە تیایاندا ژن زاڵە و خاوەنی دەسەڵاتە و توندوتیژی ئاراستەی پیاو دەکات، ڕەنگدانەوەی ئارەزووە سێکسییەکانی ژنە و ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو ژنە متمانەی بە خۆی زۆرە.

١١-بایەخدان:

خەونە سێکسییەکانی ژنێک کە لەم سەردەمەدا کار دەکات، جیاوازە لە خەونە سێکسییەکانی ژنانی کۆن کە لە ماڵەوە بوون. ژنی هاوچەرخ لە خەونە سێکسییەکانیدا بێت، یان لە خەونە گشتییەکانیدا، بەشێک لە توانای بەجێهێنان و متمانە بەخۆکردن و دڵەڕاوکێی بەرامبەر بە کار و چەسپاندنی خۆی تێدایە، بەڵام خەونە سێکسییەکانی پیاو لە ڕابردوو و ئێستادا نەگۆڕاوە، سێکسی بە تەنیا و وروژاندنی سێکسیی ڕەگەزی سێکسی تەواو تا ئێستا لە خەونەکانی پیاودا هەیە و لە کۆنیشەوە هەر هەبووە (Lortie 1991).

پیاو چی لە خەونە سێکسییەکانی ژنەوە فێر دەبێت؟

ژن چی لە خەونە سێکسییەکانی پیاوەوە فێر دەبێت؟

هەر یەکە لە ژن و پیاو پێویستیان بەوەیە بە خەونەکانی یەکدی ئاشنا بن و شتی لێوە فێربن.

ئەگەر پیاو بە وردی خەونە سێکسییەکانی ژن بخوێنێتەوە، دەرک بە دڵەڕاوکێ، پێداویستییەکانی، خۆزگەکانی دەکات و فێردەبێت چۆن لە ڕووی سێکسییەوە ژنەکەی تێر بکات.

خەونە سێکسییەکانی ژن، ژن ئاشکرا دەکەن و ئەوە دەخەنە ڕوو چۆن سەیری پیاو دەکەن و لە پەیوەندیی نێوانیان دەڕوانن.

بە هەمان شێوە ژنیش دەتوانێ سوود لە خەونە سێکسییەکانی پیاو وەربگرێت، هەر وەک چۆن پیاو سوود لە خەونە سێکسییەکانی ئەو وەردەگرێت. ژنیش لە خەونەکانی پیاوەوە فێر دەبێت کە چۆن ئەو خۆپارێزییە سێکسییەی کە بەرامبەر پیاو دەینوێنێ، هەموو کاتێک خواستراو نییە، پیاو باشتر دەناسێ کە بە سروشت بیری لەسەر تێربوونی سێکسی خۆی چڕدەکاتەوە و حەزی لە فرە

جۆرییە لە سێکسدا و بڕوای پێیەتی، هەروەها ئەویش وەک ژن دڵەڕاوکێ و ترسی بەرامبەر بە ژیانی سێکسی هەیە، هەرچەندە ترس و دڵەڕاوکێکانی پیاو لە سێکسدا جیاوازن لە ترس و دڵەڕاوکێکانی ژن.

لێکدانەوەی خەونە سێکسییەکان

لە شوێنێکی دیکەی ئەم کتێبەدا و بە تایبەتی لە ژێر ناونیشانی "چۆن لە خەونە سێکسییەکانت تێدەگەیت و سوودیان لێ وەردەگریت؟" کورتەیەکی سادەمان دەربارەی کەسێکی ئاسایی باس کرد کە چۆن بتوانێت خۆی لێکدانەوە بۆ خەونەکانی بکات.

بێگومان لێکدانەوەی خەونەکان لەسەر ئاستی پیشەیی دەروونی، کار و ماندووبوونێکی زیاتری گەرەکە، هەروەک پێشتر لە ژێر ناونیشانی "چارەسەرکردن لەڕێی خەونەکانەوە" باسمان کرد و لەوێدا ئاماژەمان بە هەندێک لە بنەما پیشەییەکان دا.

بە شێوەیەکی کورت و پوخت لێرەدا باسی هەندێک خاڵ دەکەین کە پێویستە لێکدەرەوەی خەون، واتە ئەو کەسەی خەونەکە لێکدەداتەوە، ڕەچاوی بکات:

١-هەڵسوکەوتکردن وەک پسپۆری دەروونی:

لە هەندێک مەسەلەی دەروونیی وەک خەونەکاندا، دەشێ پسپۆری دەروونی هێندە بە جیددی بابەتەکە وەرنەگرێ بەراورد بە ڕەفتارە مرۆییەکانی دیکە کاتێک مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات. خەون بابەتێکی جیددییە و هەر لە سەرەتاوە پێویستە پسپۆری دەروونی بە جیددی لێی بڕوانێ و بە جیددیش لێکدانەوەی بۆ بکات، ئەگەر بەو شێوەیە مامەڵە نەکات، ئەوا لێکدانەوەکانی وەک لێکدانەوەی فاڵگرەوەکان دەبێت، کە لە هەندێک گۆڤاردا دەیانبینین و ناوی

خۆیان ناوە لێکدەرەوەی خەون. پسپۆری دەروونی پێویستە بە شێوەیەکی بابەتییانە کار بکات و هەوڵ بدات هۆشیارانە خەون لێکبداتەوە و لە بۆچوونە تایبەتییەکانی خۆی، لە لێکدانەوەدا دوور بکەوێتەوە، چونکە پسپۆری دەروونی کاتێک خەونی کەسێک لێکدەداتەوە، خۆی خەونەکەی نەبینیوە و خەونەکەی خەونی خۆی نییە، بەڵکو ئەوەی خەونەکەی بینیوە، کەسێکی دیکەیە و خەونەکەش خەونی ئەو کەسەیە.

پێویستە پسپۆری دەروونی لە لێکدانەوەی دەمارگیرییانە دوور بکەوێتەوە، ئەگەر خەونبین، واتە ئەو کەسەی خەونەکەی بینیوە سەر بە چینێکی ماددیی نزمتر بوو، یان لە ڕووی خێزانی و ڕۆشنبیرییەوە لە ئاستێکی خوارتر بوو، پێویستە پسپۆری دەروونی ئەمە ڕەچاو بکات، بەڵام نابێت بە چاوێکی دوونییەتەوە لێی بڕوانێت.

جیاکاریی ڕەگەزیی نێوان ژن و پیاو یەکێکە لە هۆکارە زاڵەکان کە لە لێکدانەوەی خەونەکاندا کاری پێدەکرێ، لەو ڕوانگەیەوە لە خەونی ژن دەڕوانرێت کە لە پیاو لاوازترە، زیرەکیی لە پیاو کەمترە، بەڵام کاتێک خەونی پیاو لێکدەدرێتەوە، لەو ڕوانگەیەوە دەکرێت کە پیاو بەهێزترە و خاوەنی داهێنانی زیاترە.

پێویستە پسپۆری دەروونی دوور لە کەڵەکەبوونی جیاوازییەکان و پێکهاتە کۆمەڵایەتییەکانی کۆمەڵگە، لە خەونەکان بڕوانێ و لێکدانەوەیان بۆ بکات، هەروەها پێویستە لە لێکدانەوەی پێنەگەیشتووانە دوور بکەوێتەوە.

خەونە سێکسییەکان، نیشانە و سیمبولیان تێدایە، پێچاوپێچ و ئاڵۆزییان تێدایە، لە هەموو خەونێکدا لێکدانەوەیەکی نزیک و لێکدانەوەیەکی دوور لە وێنەی خەونەکە هەیە، لە هەندێک خەوندا ماددەی خەونەکە ڕوون و ئاشکرایە، هەروەک چۆن لە خەونەکەدا

هەیە، بەڵام لە هەندێک خەوندا ماددەی خەونەکە پێچەوانەی خەونەکەیە. زۆرجار گوێمان لێ بووە کاتێک لە خەوندا شتێکی خراپ ڕوو دەدات بە خاوەنەکەی دەڵێن کە ئەوە ئاماژەیە بۆ ڕوودانی شتێکی باش، یان بە پێچەوانەوە.

پێویستە پسپۆری دەروونی کاتی پێویست بۆ لێکدانەوەی خەون تەرخان بکات، ئەگەر وا نەکات ئەوا هەندێک لێکدانەوەی خەون هەن، لاستیکین و بۆ هەموو خەونێک دەشێن، هەر بە وێنەی ئەو پۆشاکە سترێچییانەی بۆ هەموو قەبارەیەک لە جەستە دەشێن.

٢- بیرۆکەی سەراپاگیر دەربارەی خەونبینین:

لە بابەتی "چارەسەرکردن لەڕێی خەونەکانەوە" و هەروەها کە باسی خەون و ئەو کەسەمان کرد کە خەون دەبینێ، ئاماژەمان بەوە کرد پێویستە زانیاریی تەواو دەربارەی خەونبین لە بەردەستدا بێت کاتێک خەونەکەی بۆ لێکدەدرێتەوە.

من بە پێی ڕای تایبەتی خۆم، لانی کەم بە لامەوە باشە، یەکێک لە تاقیکردنەوەکانی کەسێتیی بۆ بکرێ، هەورەها فۆرمی گشتی و فۆرمی خەونەکان پڕ بکاتەوە، ئەو کاتە پسپۆری دەروونی بۆ لێکدانەوەی خەونەکە ئامادە دەبێت.

بە سروشتی حاڵ من بڕوام بە چاوپێکەوتنی تایبەتی هەیە لەگەڵ ئەو کەسەی خەونەکەی بینیوە، بەڵام لە ئامادەکردنی ئەم کتێبەدا و لە باسکردنی ئەو خەونانەی ئاماژەم پێداون، پشتم بەستووە بە تاقیکردنەوە و زانیاریی ناو فۆرمەکان و شیکردنەوەیان و پاشان شیکردنەوەی خەونەکان بە هۆیانەوە، ئەمانەش لەڕێی هاوکاری و وەڵامدانەوەی زۆرێک لە خوێنەران کە وەک خۆبەخش وەڵامی پرسیارەکانیان دامەوە، کاتێک لە گۆڤاری "ئاوێنەی خەڵک"دا لە لاپەڕەی تایبەت بە خۆم "ناوچەی گەرم" ساڵێک بەر لە

دەستپێکردنی ئەم کتێبە، خوێنەرانم دەربارەی پرۆژەکەم ئاگادار کردەوە.

خوێنەران تاقیکردنەوەی ئایزنکی کەسێتییان بۆ کرا و فۆرمی دیلانی بۆ خەونە سێکسییەکانیان پڕکردەوە، کە ئەمەی دواییان لە لایەن پەیمانگەی دیلانی The Delaney and Flowers Dream centers، دانراوە.

تاقیکردنەوەی ئایزنک بۆ کەسێتی لە هەموو ناوەندە سایکۆلۆژییەکانی جیهانی عەرەبیدا دەستدەکەوێت.

لێرەدا نموونەیەکی کورتکراوەی ئەو فۆرمە دەخەمە ڕوو کە تایبەتە بە خەونە سێکسییەکان و بە فۆرمی دیلانی ناسراوە.

-توخم

-تەمەن

-باری هاوسەرێتی

-کار و پیشە

-ئاستی خوێندن

-ئایا پێشتر هیچ چارەسەرێکی دەروونیت بۆ کراوە؟

-ئایا بەردەوام یان ماوەیەک خەونێک دەبینی کە دووبارە بێتەوە؟

-خەونە سێکسییەکانت وەسف بکە، تەنانەت ئەگەر زیاتر لە خەونێکیشبن.

-وەسفی خەونە ئاساییەکانت بکە کە سێکسی نین.

-دەربارەی هەر خەونێک ئەمانە بنووسە:

-هەستت دەربارەی خەونەکە.

-پلەی گەرمیی ناو خەونەکە ئەگەر لە بیرت بوو.

-ڕەنگەکانی لە ناو خەونەکەدا بوون.

-باشترین خەونە سێکسییەکانت کامانە بوون؟
-ئایا لەو باوەڕەدای خەونە سێکسییەکانت هیچ دەگەیەنن؟
-باسی ئەو خەونە سێکسییە بکە کە لە هەموو خەونەکانی دیکە زیاتر وەڕسی کردوویت.
-ئەو خەونە سێکسییە باس بکە کە دڵی خۆش کردوویت؟
-ئایا خەونت بینیوە کە سێکس لەگەڵ یەکێک بکەی لە:
*ئەندامانی خێزانەکەتدا کە تابۆ-ن بە تۆ.
*لەگەڵ هاوتوخمی خۆت.
*لەگەڵ ئاژەڵدا.
-خەونت بەوەوە بینیوە کە یەکێک لاقە دەکەی، یان کەسێک لاقەت دەکات؟
-لە خەوندا بە ئۆرگازم گەیشتووی؟
-ئاشنابوون بە کەسێتیی ئەو مرۆڤەی کە خەونەکە دەبینێ گرنگە، نەک لەبەر ئەوەی بەشێکە لە خەونەکە، بەڵکو لەبەر ئەوەی هەموو خەونەکەیە. لە خاڵی "خەوبینین"دا باسی جۆرەها کەسێتیمان کرد کە لە ژیانی ڕۆژانەدا هەیە و چۆنیش ستراکتایپی، یان جۆری کەسێتی کار دەکاتە سەر ستراکتایپی خەونەکە. لەو لێکۆڵینەوە سەرسووڕهێنەرانەی کە لەم بوارەدا ئەنجام دراون، وەک لێکۆڵینەوەکەی لێکدەرەوەی چینی "بایۆند بان یانگ" کە پێی وایە سروشتی خەونەکان ڕەنگدانەوەی ڕاستەوخۆی ستراکتایپی کەسێتیی مرۆڤە، لەڕێی ستراکتایپە کلاسیکییەکانی کەسێتی، ئەم توێژەرە پێی وایە کەسێتیی ئاگری خوێن و توندوتیژی لە خەوندا دەبینێ و ڕەنگی شۆڕش بەسەر خەونەکانیدا زاڵە.
کەسێتیی زەردباو لە خەوندا فرتوفێڵ دەبینێت و بەزۆری شوێنی خەونەکانی بیابان و ناوچەی چۆڵکراوە، کەسێتیی ڕەشبین، یان

خەمۆک بەزۆری لە خەونەکانیدا هەور و تاریکی و تەمومژ و ڕووداوی خەمناک هەیە.

بە سروشتی حاڵ ئەم تیۆرە بە تیۆرێکی کلاسیکی دادەنرێ، هەرچەندە سایکۆلۆژیستەکان لەم تیۆرەدا زیاتر پشتیان بە ژمارە بەستووە، نەک وەسفکردن، لەسەر ئاستی لێکدانەوەی خەونەکان ئەم تیۆرە هەندێک مانای هەیە کە بە هەند وەردەگیرێ.

٣-تێگەیشتن لە سیمبولە سێکسییەکان:

کاتێک باسی خەونە سێکسییەکانمان دەکەین، زۆرجار بەم ڕستەیە دەست پێدەکەین: "خەونێکی سەیرم بینی".

زۆر جار کە خەونەکانی خۆمان پێ سەیر دەبێ، لەبەر ئەوەیە کە لە سیمبولی خەونەکان تێناگەین. بە شێوەیەکی گشتی باسی سیمبولمان کرد، بەڵام سیمبولە سێکسییەکان خەسڵەتێکی ناوازەیان هەیە، چونکە پوختەی بڕێکی بێشومارن لە ڕێگری و ئاستەنگەکان، فاکتەرە شکستهێنەرەکان، تابۆ و دابونەریتەکان و .....هتد.

ڕەنگدانەوەی کولتوور و ئایین، پەرەسەندنی مرۆیین لە هەموو شوێنێ. ئەگەر مرۆڤ بە سیمبولی خەونە سێکسییەکانی ئاشنا بێت، ئەوا زیاتر هەست بە حەوانەوە و سازانی دەروونی دەکات لەگەڵ ئەو ڕووداوانەی کە لە جیهانی مەزنی خەونەکاندان.

لە پێناوی تێگەیشتن لە سیمبولە سێکسییەکان لای مرۆڤی ئاسایی بە شێوەیەکی گشتی و لای پسپۆری دەروونی بە تایبەتی، لێرەدا باسی ئەو خاڵە سەرەکییانە دەکەین کە پێویستە بۆ تێگەیشتن لە سیمبولەکانی خەون، ڕەچاو بکرێن:

سیمبولەکان بە زۆری مانای ڕاستەقینەی خەون ناگەیەنن:

بە دەگمەن ئەو سیمبولانەی کە لە خەونەکاندا هەن، مانای ڕاستەقینە دەگەیەنن، بۆ نموونە تۆ لە خەوندا سێکس لەگەڵ کەسێک

دەکەیت کە حەرامە سێکسی لەگەڵدا بکەیت، بە دەگمەن ئەم خەونە ئەوە دەگەیەنێ کە تۆ بەڕاستی حەز بە پەیوەندییەکی لەو جۆرە دەکەیت. ئەگەر لە خەوندا سێکست لەگەڵ کەسێک کرد کە حەرامە سێکسی لەگەڵدا بکەی، ئەوە دەگەیەنێت کە ئارەزوو دەکەیت بۆ پەیوەندیی بەتین لەگەڵ کەسوکار و خێزانەکەتدا، لە حاڵەتی دەگمەندا خەونێکی لەو جۆرە ڕەنگدانەوەی ئارەزوویەکی ڕاستەقینەیە بۆ ئەوەی ئەو خەونە لە سەرزەمینی واقیع ڕوو بدات، یان خۆزگەیەکی ڕاستەقینەی ئەو کەسە بێت. بە زۆری خەونە سێکسییەکان سیمبولین و بۆ واقیع ناگوێزرێنەوە، بە زۆری ئەو خەونانە لە واقیعدا ڕوو دەدەن کە بە ڕوئیا ناسراون کە خەونەکە دواتر لە واقیعدا دەبینرێ.

سیمبول هەندێجار مۆرکێکی تایبەت بەو کەسەی هەیە:

بە زۆری ئەو سیمبولانەی کە تایبەتن بە خەون و لە لامان گەلاڵە دەبن، گشتین، بەڵام هەندێجار ئەو سیمبولانە تایبەتن بەو کەسە، بە تایبەتی ئەو سیمبولانەی کە پەیوەندییان بە سێکسەوە هەیە، چونکە تایبەتمەندێتیی سێکسە وا دەکات کە مرۆڤ ئەو سیمبولەی لای دروست دەبێت دەربارەی خەونەکانی پشت بە هەست و ئەزموونەکانی ببەستێت، واتە بە پێی هەست و ئەزموونی خۆی کاتێک خەونێکی سێکسیی دەبینێ پێی وایە ئەو خەونە فلان شتی تایبەتی دەگەیەنێت، بۆ نموونە ئەو منداڵەی کە گوێی لە نرکە و ناڵەی دایکی بووە کاتێک سێکسی لەگەڵ باوکیدا کردووە و وتوویەتی:"ئای کوشتمت"، ئیدی کوشتن و سەربڕین بە سێکسەوە پەیوەست دەکات، لەبەر ئەوە دەشێ لای ئەو سەربڕینی مەڕێ، یان مریشکێ، مانای سێکس بگەیەنێت، یان دەشێ منداڵێ گوێی لەم گوزارشتە بووبێت لە دایکی، یان باوکی لە کاتی سێکسدا: "ئای چەند

خۆشه". ئیدی سێکس له خەوندا به خواردنی خۆراکەوه پەیوەست دەکات.

سیمبوله سێکسییەکان به زۆری ڕوون و ئاشکرا نین:

ئەو بڕه بێشوماره له ئاستەنگ و تابۆ و شکست و شاردنەوه و ئاڵۆزی که چواردەوری ژیانی سێکسیی مرۆڤیان گرتووه، وا دەکەن سیمبول له جیهانی خەونەکاندا ڕوون و ئاشکرا نەبێت.

ئەو سیمبولانه خۆبەخۆ خۆیان ناخەنه ڕوو تا مرۆڤ لێیان تێبگات و هەوڵی شیکردنەوەیان بدات، لەبەر ئەوه مرۆڤ به ئاسانی لێیان تێناگات.

سیمبوله سێکسییەکان له مانایەک زیاتریان هەیه:

دیاریکردنی مانای سیمبوله سێکسییەکان له خەوندا پشت به زۆر بابەت دەبەستێت، وەک: تێگەیشتن لەو سیمبوله لای ئەو کەسه خۆی، پێگەی ئەو سیمبوله به پێی ناوەڕۆکی گشتیی خەونه سێکسییەکه، بۆ نموونه بینینی هەر حاڵەتێکی ئاڵۆزی و بێدەنگی له خەوندا وەک شەو و دارستانی ژێرزەوی، واته ژن، بەو مانایەی ئەوانه له خەوندا ژن دەگەیەنێت، هەروەها دەشێ مانای غەریزەیەکی چەپێنراویش بگەیەنێ، یان هەستنەکردن به بەختەوەری بگەیەنێ لەگەڵ ئەو کەسەی که له واقیعدا سێکسی لەگەڵدا دەکەی.

سیمبوله سێکسییەکان دەشێ سێکسی نەبن و به پێچەوانەشەوه:

بەڵێ ئەمه ڕاسته، مەرج نییه هەموو سیمبولێکی سێکسیی ئاشکرا سێکس بگەیەنێ، به پێچەوانەشەوه، هەندێک سیمبولی ناسێکسی هەن، بەڵام سێکس دەگەیەنن.

بۆ نموونه ئەو ژنەی که له خەونیدا دەست له مێتکەی خۆی دەدات، ئەوا ئەوه ناگەیەنێت که ماستەربەیشن دەکات، واته بۆ مەبەستی چێژی سێکسی وادەکات، بەڵکو هێز و متمانەکردن به

خۆی دەگەیەنێ لە ژیانی کۆمەڵایەتی و لە کارەکەیدا (Kolish 1991)، هاوکات ئەو کەسەی کە لە خەونیدا چەرەس و هێلکە بخوات، واتە جەستە و دەروونی لە واقیعدا زۆر پێویستیان بە سێکس و پیتاندن و دووگیانی هەیە، دەشێ کاردانەوەی ئازارەکانی سووڕی مانگانەش بێت.

سیمبولی سێکسی لە شێوەی شتەکاندا دەردەکەوێت:

شێوە گرنگترین ڕەگەزە کە سیمبولی سێکسی بوونی خۆی بە هۆیانەوە دەردەخات.

حوکمدان لەسەر شێوەی شتەکان بە قۆناغی یەکەمی دەرککردن دادەنرێت لای منداڵ، هەر لە سەرەتای فێربوونییەوە لە ژیاندا، بۆ نموونە بینینی هەموو تەلارێکی بەرز و ئامێری درێژ و لوولەیی وەک: دەرزی، حەربە، سیمبولن بۆ چووکی پیاو.

لە کاتێکدا بینینی ماڵ کە چەند ژوورێکی تێدا بێت، هەروەها جانتا بە شتەکانی ناوییەوە، لە خەوندا ژیانی گشتین، یان ژیانی سێکسیت بە شێوەیەکی تایبەتی دەگەیەنێت.

هەروەها ئەو شتانەی کە شێوەی قفڵیان هەیە، ئەوانەش کە شێوەی بازنەییان هەیە لەگەڵ ئەو شێوانەی کە ناوەکەیان شتی تێدایە وەک بینینی پاپۆڕ و جانتای دەستی، ئەمانە هەموویان منداڵدان دەگەیەنن.

سیمبولی سێکسی بە پێی ئەو شتەی کە پێی ناسراوە خۆی دەردەخات؟:

بەڵێ، سیمبولی سێکسی کاتێک لە شێوەی شتێکدا دەردەکەوێت، ئەوەت پێدەڵێت کە ئەو شتە لە ژیانی واقیعیدا پێی ناسراوە، بۆ نموونە ئاژەڵی کەنغەر بەوە ناسراوە دایکەکە بەچکەکانی لەو

گیرفانەی خۆیدا دەپارێزێت تا گەورە دەبن، بینینی لە خەوندا ئاماژەیە بۆ سۆز و میهرەبانیی دایک.

پرد وا ناسراوە کە خاڵی بەیەکگەیشتنی دوو شوێنە، کاتێک لە خەوندا دەبینرێ، واتە گواستنەوە لە قۆناغێکی سۆزداری، یان پێگەیشتوو بۆ قۆناغێکی دیکە لە ژیانی سێکسییدا.

دیوار بەوە ناسراوە کە بەربەست و جیاکەرەوەیە، بینینی لە خەوندا واتە ئەو کەسە ئارەزوو دەکات لەو سۆزە داببڕێ کە تێیدا دەژی، یان لەو ژیانە سێکسییەی کە تێیدایە دوور بکەوێتەوە.

سیمبولی سێکس گوزارشت لە خۆی دەکات بە پێی ئەو دۆخەی کە پێی ناسراوە:

بۆ نموونە ئۆتۆمبێل واتە: جووڵە، چوونە پێش و دەرچوون، لە خەونە سێکسییەکانماندا واتە جووڵەی پاڵنەرە سێکسییەکانمان، نیشانەی هاتووچۆ، واتە ئارەزووی مرۆڤ بۆ شکاندنی هەموو یاسا و ڕێسا مۆرالییەکان (Dieckman,1976)، ڕەشەبا دەشێ هەناسەدان بگرێتەوە و گوزارشت لە ئارەزووکردنی مرۆڤ بکات بۆ ئەوەی دەروازەیەکی سێکسیی هەبێت بۆ دەرچوونی وزە و ئارەزووە سێکسییەکانی، خێرایی ئاو و شەپۆلەکانی، دەشێ گوزارشت بێ لە جووڵە و زیندوویەتیی ژیانی سێکسی.

سیمبول دەشێت گوزارشت بێت لە شتە نزیکەکان لێوەی و مەرج نییە خۆی بێت:

خەونبینین بە ئاهەنگ و شایی هاوسەرێتی، ئەوەندە ئارەزووی سێکسی ناگەیەنێت، بەڵکو ئەو کەسە ئارەزوو دەکات لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا دەرکەوتوو بێت و ببێتە جێگەی سەرنج، هەروەک چۆن لە ئاهەنگی هاوسەرێتیدا کاتێک بووک و زاوا کێکەکە لەت دەکەن، ئامادەبوان هەموو سەیریان دەکەن. دەرهێنانی ددانی کەڵبە، واتە

خاوەنەکەی ئارەزوو دەکات ئەو هاوبەشەی، یان هاوسەرەی هەیەتی لە ژیان و لەسەر جێگەی نوستنی خۆی دەری بکات (Allondg 1987)، خەون بە بوونی ئازارێک لە جەستەدا، دەشێ گوزارشت بێت لە هەست و سۆزی بەهێز کە خاوەنەکەی پێیدا تێپەڕبێت، وەک خۆشی، یان تووڕەیی (Nielson. Et A 1993).

٤-ئاگابوون لە ناوەڕۆکی گشتیی خەونەکە:

هەر سیمبولێک لە مانایەک زیاتری هەیە، دیاریکردنی مانای سیمبول، تەنیا لەڕێی دیاریکردنی پێگە و کاریگەرییەکەیەوە دەبێ بۆ سەر ناوەڕۆکی گشتیی خەونەکە.

زۆر جار ئەو کەسەی خەونەکان لێکدەداتەوە، دەکەوێتە هەڵەوە کاتێک تیۆرەکانی خەون، یان ئەو سیمبولە زۆرانەی کە لە خەوندا هەن، دەهێنێتە ناو بابەتەکەوە بۆ ئەوەی خەونەکە لێک بداتەوە. بۆ ئەوەی پسپۆڕی سایکۆلۆژی لە ناوەڕۆکی گشتیی خەون تێبگات، پێویستە ئەم بناغانە لە خەونی سێکسیدا دیاری بکات.

شوێنی خەون:

ئایا شوێنی خەونەکە، ژوورە، ئۆتۆمبێلە، یان ماڵێکی کۆنە، یان گەرماوێکە؟

هاوڕێی ناو خەونەکە:

ئایا تەنیا کەسێکە، کێ بووە؟ یان چەند کەسێک بوون؟ ئایا ئەو هاوڕێیە، مرۆڤ بووە، یان ئاژەڵ، یان دڕندە، یان کەسێکی خەیاڵی بووە؟

ئەو شتانەی کە لە خەونەکەدا بوون:

گوڵ، یان مقەست، یان پارچە ئاڵتوون، یان ... هتد.

چالاکیی سێکسی لە خەونەکەدا:

سێکسکردن بووە، لاقەکردن بووە، یان گەمەبازی، یان دەستلێدانی خۆیی بووە؟

جوولە لە ناو خەونەکەدا:

جوولەیەکی خێرا بووە، ڕاکردن بووە، وەستان بووە، کەوتنەخوارەوە، خوڕەی ئاو، یان فڕینی فڕۆکە بووە؟

گونجانی قەبارەکان:

قەبارەی هەر شتێک لە خەونەکەدا، بە پێی قەبارەی شتەکانی دیکە لە خەونەکەدا.

ئایا قەبارەی چووک گەورەتر بووە لە تەلارێک، ئایا ژنەکە لە تەنیشت مێردەکەیەوە لە خەونەکەدا وەک قەزەمێک دەرکەوتووە؟

ڕەنگی خەونەکە:

ئایا ڕەنگێکی دیاریکراو هەبووە، یان چەند ڕەنگێک، یان ڕەنگێکی زاڵ هەبووە کە تۆخ و زەق بێت؟

یان ڕەنگەکە کاڵوکرچ بووە؟ ئەو شتە چی بووە کە ڕەنگی خەونەکەی وەرگرتووە؟

ئاووهەوای ناو خەونەکە:

سارد، یان گەرم، یان شێدار، یان بارانا‌وی بووە؟ هەروەها ئایا هەستمان لەگەڵ ئەو ئاووهەوایەدا لە خەونەکەدا چۆن بووە؟ ئایا پێمان خۆش بووە، یان وەڕس بووین پێی؟

بۆنی ناو خەونەکە:

ئەو بۆنە چییە کە لە خەونەکەدا هەستی پێ دەکەین، بۆنێکی سەیرە، ئاساییە، بۆنی گوڵ، یان بخورد، یان بۆنی جەستەی پیاوە... هتد؟

هەروەها پسپۆڕی سایکۆلۆژی پێویستە بیری لەسەر پەیامی سەرەکیی خەونە سێکسییەکە چڕ بکاتەوە، بە شێوەیەکی گشتی خەونی سێکسی چوار پەیامی هەیە:

پەیامی یەکەم: پەیامی سۆزداری و سێکسی.

پەیامی دووەم: وێنەیەک لە پەیوەندیی سۆزداری و سێکسی کە پێشتر کەسەکە تێیدا ژیاوە، یان ئێستا تێیدا دەژی.

پەیامی سێیەم: ترس لە پێکەوەنووسانی سۆزداری و سێکسی.

پەیامی چوارەم: سێکس و ئازار لە ژیانماندا.

لە هەموو خەونێکی سێکسیدا وێنەیەکی زاڵ هەیە، ڕۆڵی پسپۆڕی سایکۆلۆژی کە خەونەکە لێکدەداتەوە، ئەوەیە، وەک هەنگاوی سێیەم دەست بخاتە سەر ئەو وێنە باوە، لە دوای ئەوەی دیاریی دەکات، هەروەها وردەکارییەکانی ناوەڕۆکی گشتیی خەونەکەش دیاری بکات.

هەروەها پێویستە پسپۆڕی سایکۆلۆژی کاتێک وێنەی باوی ناو خەونەکە دیاری دەکات، لەسەر بناغەی ڕوودانی و پێگەی لەناو ناوەڕۆکی گشتیی خەونەکەدا، دیاری بکات.

بەناوبانگترین خەونە سێکسییەکان، ئەمانەن:

أ-خۆ ڕووتکردنەوە:

خۆڕووتکردنەوە لە خەوندا واتە یادکردنەوەی دایک، بەو پێودانگەی لە هەموو بوونەوەرێک زیاتر، دایک مرۆڤی بە ڕووتی بینیوە، هەروەها دەشێ ئەوە بگەیەنێ کە تۆ پێویستیت بە کەسێکە تا ڕازی دڵتی لا بدرکێنی، یان ئاماژەیە بۆ ئارەزووی هەستکردن بە پوختی و بێگەردی، هەروەها دەشێ پێویستی تۆ بە میهرەبانی و دەستلێدان و بەرکەوتن ئاشکرا بکات، یان بترسی لەوەی کە

نهێنییەکانت لای کەسانی دیکە ئاشکرا ببن (Coen and Brad low 1985).

ب-کەوتنەخوارەوە:

دەشێت مانای ناجێگیری بێت لە پەیوەندیدا، یان کەسێک بیەوێت بە لاڕێدا بتبات و سێکست لەگەڵ بکات، یان ترسە لەوەی کە ڕەپبوون ڕوو نەدات و شکست بێنیت، دەشێت ڕەنگدانەوەی گەیشتن بێت بە ئۆرگازم لە خەونەکەدا.

ج-دابڕان:

دابڕان لە خەوندا واتە ئاستەنگ، یان زیندان، هەروەها دەشێ دابڕان لە خەوندا ڕەنگدانەوەی دابڕان، یان چەپاندنی هەستەکانیشمان بێت.

د-خەونەکانی توندوتیژی:

توندوتیژی لە خەوندا وەک جنێو، لاقەکردن، لێدان، تا دەگاتە بڕینی ئەندامی سێکسی، تەواوی ئەم خەونانە ڕەنگدانەوەی ئارەزووکردنی ئەو کەسەیە بۆ ئەنجامدانی سێکسێکی یەکلاییکەرەوە، یان ترسی زۆرە لەو ئازارەی کە دەشێت بە هۆی سێکسەوە ڕوو بدات، هەروەها دەشێ ڕەنگدانەوەی هەستکردن بێت بە گوناه.

ه-ئاستەنگ لە خەونەکاندا:

ئاستەنگ لە خەوندا دەشێ هاوکات بێت لەگەڵ ڕاکردن و ڕاونان لە خەوندا. ئاستەنگ لە خەوندا دەشێ ڕەنگدانەوەی ڕێگرییە کۆمەڵایەتییەکان بێ دەربارەی سێکس، چونکە هەموومان لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە لەسەر کۆمەڵێک کۆتوبەند پەروەردە دەکرێین کە ڕێگرن لە ئازادیی سێکسیمان، ئەو ڕێگرییانەی کە دەشێ لە خەوندا بیانبینین، وەک نیشانەکانی هاتوچۆ، زیندان، شیش.

٥-چاوپێکەوتن لەگەڵ ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێت.

لە دوای ئەوەی پسپۆڕی دەروونی لێکدانەوەیەکی کۆتایی دەربارەی خەونە سێکسییەکەی لە لا گەڵاڵە دەبێت، پێویستی بە ڕای ئەو کەسە دەبێت کە خەونەکەی بینیوە تا پێکەوە بگەنە لێکدانەوەی تەواو بۆ ئەو خەونە.

ئەو کەسەی خەونەکەی بینیوە، واتە (خەونبین) مافی تەواوی هەیە ئەو لێکدانەوەیە قبوڵ بکات کە پسپۆڕە دەروونییەکە بۆ خەونەکەی داناوە، یان ڕەتی بکاتەوە، چونکە خەون ژیانی گشتی و سێکسی مرۆڤ خۆیەتی و خۆی زیاتر بە وردەکارییەکانی ئاشنایە، ڕۆڵی پسپۆڕی دەروونی ئەوەیە ڕوانگەی خۆی دەربارەی ئەو درامای خەونە بخاتە ڕوو، هەروەها پێویستە بە شێوەیەکی باش گوێ لە خاڵ بە خاڵی ئەو شتانە بگرێ کە خەونبین باسی دەکات، وەک: ڕای خۆی دەربارەی خەونەکەی، ڕای دەربارەی سیمبولەکانی، ڕای دەربارەی ئەو گرێ، یان پەیامەی کە لە خەونەکەدایە.

دیالۆگ لەگەڵ خەونبین، لە دوای ئەوەی کە پسپۆڕە دەروونییەکە لێکدانەوەی خۆی بۆ خەونەکە دەخاتە ڕوو، دەشێ شتێ بۆ لێکدانەوەکە زیاد بکات، یان بە تەواوی ماناکەی بگۆڕێت.

ئەو پەیوەندییەی کە لە نێوان پسپۆڕی دەروونی و خەونبین-دا هەیە، فرسەتێکە بۆ گەیشتنی ئەو پەیوەندییەی کە لە نێوان پسپۆڕی دەروونی و ئەو حاڵەتەدا هەیە، هەروەها فرسەتێکە بۆ قەناعەتکردن بەوەی ئەو کەسەی خەونەکەی بینیوە لە هەموو کەسێ زیاتر بە خۆی ئاشنایە، تەنانەت ئەگەر بە ئاشکراش داوای یارمەتی لە پسپۆڕی دەروونی بکات تا خەونەکەی بۆ لێکبداتەوە.

سێیەم: فایلی خەونە سێکسییەکان

کاتێک بڕیارم دا ئەم کتێبە دابنێم، ئاگادارییەکەم لە گۆڤاری "ئاوێنەی خەڵک"دا بڵاوکردەوە. لەو گۆڤارەدا هەفتانە وتارێکم هەبوو بە ناوی "ناوچەی گەرم"، لەوێدا داوام لە خوێنەرەکانم کرد خەونە سێکسییەکانی خۆیانم بۆ بنێرن، بۆ ئەوەی وەک ماددەیەکی زیندوو لە نووسینی ئەم کتێبەدا سوودیان لێ وەربگرم. متمانەم بە خوێنەرەکانم لە جێی خۆیدا بوو، بە دەیان نامەم بۆ هات کە تایبەت بوون بە خەونە سێکسییەکان. لای خۆمەوە ئەو شیکردنەوانەم بۆ ناردنەوە کە لە دوای شیکردنەوەی خەونەکانیان پێم وابوو واتای خەونەکانیان دەگەیەنێت. بەشێکم لەو نامانە هەڵبژارد و داوای زیاترم لە خاوەنەکانیان کرد بۆ ئەوەی هاوکاریم بکەن لە ئەنجامدانی کۆمەڵێک تاقیکردنەوەی دەروونی و پڕکردنەوەی هەندێک فۆرمی زانیاری، کە ئەمانە یارمەتیدەر بوون لە تەواوکردنی وێنەیەکی گشتی دەربارەی ئەو کەسانە و یارمەتیدانیان بۆ ئەوەی پێکەوە بگەینە لێکدانەوەی کۆتایی دەربارەی خەونەکانیان.

لەم فایلەدا خەونی هەندێک لەو خوێنەرانە دەخەینە ڕوو، لەگەڵ خەونی ژمارەیەک لە هاوڕێیان.

هەندێک لەم خەونانەش هەر لەم کتێبەدا لە ژێر ناونیشانی "لە فایلەکانی نووسەر"ەوە خراونەتە ڕوو:

فایلی یەکەم: ماچی بێگەرد

ناوی خەونبین: ......

ڕەگەز: نێر

باری کۆمەلایەتی: خێزاندارە

ئاستی خوێندەواری: زانکۆی تەواو کردووە

کار و پیشە: بەڕێوەبەر

خەونەکە: بە شێوەیەکی دووبارە ئەم خەونە دەبینم، لە خەونمدا بە هەنگاوی قورس ڕووە و کەنار دەریا دەڕۆم، لە نزیک ئاوەکەوە، شەش کچۆڵە دەبینم بە تەواوی ڕووتن و لەسەر دەم پاڵکەوتوون، ماچی سمتیان دەکەم و ئەوانیش هیچ ناڵێن، پاشان هەست بە وەڕسی دەکەم و بۆ ماڵەوە دەگەڕێمەوە، دەڕۆم بۆ گەرماو خۆم دەشۆم، لە ناکاو چووکم دەکەوێتە ناو دەستمەوە و هاوار دەکەم و ژنەکەم بانگ دەکەم، بە خێرایی دێ و لەوە سەری سووڕدەمێنێ کە دەیبینێت، لە ناکاو تێبینی دەکەین لە شوێنی چووکە کۆنەکەم، چووکێکی بچووک دەرچووە، هەردووکمان دەست بە پێکەنین دەکەین.

سیمبولەکانی خەونەکە:

-کەنار دەریا

-کچۆڵەی تەمەن منداڵ

-سمت

-ماچکردن

-کەوتن و لێبوونەوەی چووک

-ڕووانی چووکێکی نوێ

-خۆشتن

ناوەڕۆکی گشتیی خەونەکە:

خەونبین پیاوێکە تەمەنی لە پەنجاکاندایە، لەم تەمەنەدا زۆرێک لە پیاوان لە تەمەنێکی کامڵ و پێگەیشتوودان و ئەم تەمەنەش وەرسیان دەکات، وەرسی کار و قورسیی بەرپرسیارێتیی سەرشانیان لەگەڵ ئەم دڵەڕاوکێیەدا هاوکاتە.

خەونبین ڕووەو کەنارەکە دەڕوات، واتە بەرەو قۆناغی پێگەیشتن و کامڵبوون، وشکانی و ئاو، خاڵی ئەو گۆڕانەیە کە تیایدا دەژی. ئەو کچۆڵە بچووکانە واتە ئومێد و هیوا، ماچکردنی سمتیان ڕەنگدانەوەی خاکێتیی ئەم پیاوەیە و هیچ مانای لادانی سێکسی ناگەیەنێت، ماچ واتە کۆتاییهێنان بە قۆناغێکی ژیان لە ژیانی خەونبیندا، خۆشتنیش هەر بە واتای قۆناغی گواستنەوە دێت لە ژیاندا. ئەوەی جەخت لەم قۆناغی گواستنەوەیە دەکات، لێبوونەوە و کەوتنی چووکە کۆنەکەیەتی و ڕووانی چووکێکی نوێیە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە هەرچەندە ئەو پیاوە دڵەڕاوکێی بەرامبەر ئەو گۆڕانکارییانە هەیە کە لە ژیان و کار و توانا و گەشەی ئەقڵیدا ڕوو دەدەن، بەڵام متمانەی بەم قۆناغە تازەیەی ژیانی هەیە. پێکەنینی لەگەڵ ژنەکەیدا ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە پەیوەندیی لەگەڵ ژنەکەیدا باش و قووڵە.

فایلی دووەم: گسکی بەهەشت

خەونبین: ....

ڕەگەز: مێ

تەمەن: ٣١

ئاستی خوێندەواری: دواناوەندی

باری کۆمەڵایەتی: شووی نەکردووە

کار و پیشە: سکرتێرە

خەونەکە: خەو بەوەوە دەبینم لە گۆڕستانێکم و لە بەردەم گۆڕێکدا بەکوڵ دەگریم و خەڵک لە دەورووپشتم وەستاون و هەوڵ دەدەن دڵنەوایم بکەن، بەڵام لە ناکاو تووشی ئازاری سک دەبم، خۆم بۆ دەرەوە کێش دەکەم و دەبورێمەوە، دوای ماوەیەک خۆم لە نەخۆشخانە دەبینمەوە و ژمارەیەک پەرستیار لە دەورووپشتم وەستاون و دەیانەوێت لە ئازارم کەم بکەنەوە، هەریەکەیان قوتوویەکی گەورەی کرێمیان بە دەستەوەیە و دەیانەوێت دەستمی پێ چەور بکەن، منیش زۆر لاوازم و بەدەم ئازارەوە دەڵێم، ئازارەکە لە سکمدایە، هاوار دەکەم و دەقیژێنم و هەست دەکەم زۆر قەبزم، بەڵام ئەوان بە میهرەبانییەوە پێم دەڵێن: "هش"، هەریەکەیان بەدەم زەردەخەنەوە بەردەوامە لە چەورکردنی دەست و پێم بە کرێم، بەڵام من بە هۆی توندیی ئازارەکەمەوە، دەبورێمەوە، کاتێک بەئاگادێم، دۆخە گشتییەکەی دەبینم، دەرک بەوە دەکەم، مردووم و ئێستا لە ناو بەهەشتدام، بەڵام دڵم توند دەبێت و لە خۆم دەپرسم، ئایا بەڕاستی ئەمە بەهەشتە؟ ئەی چۆن ڕێگە دەدەن ئەو گەلا هەڵوەریوانەی لێ بکەوێ؟ ئاوڕ دەدەمەوە و گسکێک دەدۆزمەوە. بەوپەڕی لەشسووکی و بەختەوەرییەوە گسک دەدەم تا ماندوو دەبم، پاشان پیاوێکی ڕەند دێت و سێوێکم دەداتێ، بەرلەوەی قەپی

لێ بگرم، دوو مەلائیکەت دێن و بە تووڕەیی فەرمانم پێدەدەن کە بڕۆم، دەست دەخەنە ژێر باڵم و یارمەتیم دەدەن بە پێوە بوەستم و سەبەتەیەکم دەدەنێ هەنجیری پێگەیشتووی تێدایە و لەگەڵمدا پیاسە دەکەن.

سیمبولەکانی خەونەکە:

-گۆڕ

-گۆڕستان

-نەخۆشخانە

-کرێم

-قەبزی

-پیاوێکی ڕەند کە سێوێکی پێیە

-هەنجیر

-مەلائیکەت

ناوەڕۆکی گشتیی خەونەکە:

خەونبینی کچێکی ئاسایی و کلاسیکییە، ئاستی خوێندنی مامناوەندییە و کارێکی بێزارکەر دەکات، لە دڵەڕاوکێی ئەوەدا دەژی کە شەمەندۆفێری هاوسەرێتی بەجێیهێشتووە، بەڵام بڕوای بە مەسەلەی قەزاوقەدەر و نسیب هەیە. ئامادەبوونی لە گۆڕستان ڕەنگدانەوەی ئەو حاڵەتی هەستکردن بە بۆشایی و بێزارییەیە کە تێیدا دەژی، هەروەها ئاماژەیە بۆ مردنی شتە خۆشەکان لە ژیانیدا. گۆڕ ڕەنگدانەوەی مردنی ئومێد، یان سۆزێکە لە دڵیدا کە تێیدا ژیاوە، هەروەها گۆڕ سیمبولی نەزرە، دەشێ ئەم کچە لە پێناوی هاتنە دیی ئومێدی شووکردندا، زۆر لە خوا بپاڕێتەوە و خێری لە ڕادەبەدەر بکات.

قەبزی، ئاماژەیە بۆ چەپاندنێکی توندی سێکسی. بورانەوە، واتە ئەو کچە ئەوە رادەگەیەنێت کە چەندە پێویستی بە تێرکردنی سێکسی هەیە.

نەخۆشخانە، ئەو چاودێری و ئاگالێبوونەیە کە ئەم کچە لێی بێبەشە، هەرچی چەورکردنە بە کرێم رەنگدانەوەی پێویستی ئەو کچەیە بۆ لە ئامێزگرتن و راموسان.

دەشێت مردن هیوا بێت بۆ سەرەتای سۆزێکی نوێ، یان ئاماژەبێت بۆ مردنی غەریزەی سێکسی. رۆیشتن بۆ بەهەشت واتە ئەو پاداشتەی کە ئەم کچە چاوەڕوانی دەکات و دڵخۆشیی خۆی پێ دەداتەوە و پێی وایە دەرەنجامی ئەو چاوەڕوانییە زۆرە، پاداشت دەکرێت، گسکدانی بەهەشت جەختکردنەوەیە لەسەر رۆحانییەتی ئەم کچە و رەنگدانەوەی خواپەرستی و ترسییەتی لە خوا.

ئەو پیاوەی کە سێوەکەی بە دەستەوە بووە، ئەو ئارەزووەیە کە بە خەیاڵی کچەکەدا دێت و دەیەوێت لە تەفرەی بدات، بەڵام ئەم بە هۆی پتەویی باوەڕییەوە زاڵ دەبێت بەسەریدا، کە لە خەونەکەدا لە شێوەی ئامادەبوونی مەلائیکەتەکانەوە دەردەکەوێت، کاتێک هەنجیری بۆ دێنن، هەنجیریش لە میوەکانی بەهەشتە و سیمبولێکی سۆزداری و رۆحانی هەیە.

ئەم کچە بەم خەونەی کۆژان و ئازاری زۆرێک لەو کچە بەتەمەنانە دەخاتە روو کە باوەڕدارن و بڕوایان بە قەزاوقەدەر و نسیب هەیە، هەرچەندە هەندێجار بێهیوا دەبن لەوەی تێربوونێکی سۆزدارییان لە ژیان دەستبکەوێت.

فایلی سێیەم: دراکولا

خەونبین: ....

ڕەگەز: مێ

تەمەن: ١٢ ساڵ

حاڵەتی کۆمەڵایەتی: کچە

ئاستی خوێندن: دووەمی ناوەندی

کار و پیشە: خوێندکار

خەونەکە: دووجار هەمان ئەو خەونەم بینیوە، لە خەونمدا کچی خاڵەکەم کە دوو ساڵ لە خۆم منداڵترە، پێکەوە لە سەر جێگە دانیشتووین و قسە دەکەین، کات شەوە، لە ناکاو دزێک خۆی دەکات بە ژووردا، ئێمەش هاوار دەکەین و بەرەو دەرەوەی ژوورەکە ڕادەکەین، بەڵام کە لە ژوورەکە دێینە دەرەوە، سەرمان سووڕدەمێنێ کە دەرەوەی ژوورەکە ماڵ نییە، بەڵکو شوێنێکی گەورەی بەرفراوانە، بەڵام ئێمە لە ترسی دزەکە بە خێرایی ڕادەکەین، خۆمان لە بەردەم بینایەکی سەیردا دەبینینەوە، هەروەک بڵێی قەڵایەکە، بە خێرایی چووینە ژوورەوە و دەرگاکەمان لە خۆمان داخست. شوێنەکە چۆڵ بوو، تەنیا کۆمەڵێک عەگالی پیاوانە نەبێت، هیچی دیکەی لێ نەبوو. من و فاتیمەی کچی خاڵم، بەدەم پێکەنین و گاڵتەوە عەگالەکانمان لە یەکتری دەگرت، لە ناکاو گوێمان لە دەنگی پێی هاتنی کەسێک بوو، ئەو کەسەی هات پیاو بوو، قاتێکی ڕەشی لە بەردا بوو لەگەڵ کراسێکی سپی، شێوەی جوان بوو، لێمان نزیک بووەوە، ئەوەندە ترساین هیچمان پێ نەکرا و لە جێی خۆمان وەستاین. لەسەرخۆ کچی خاڵەکەمی گرت و لە ناکاو کەڵبەکانی دەرچوون، پیاوەکە (دراکولا) واتە خوێنمژ بوو، گەردنی فاتیمەی گەست، فاتیمە بورایەوە، خوێنمژەکە ئاوڕی بۆ من دایەوە و پێی

وتم: "وەک ئەو ناتکوژم، تەنیا گوارەیەک دەکەمە گوێت..."، پێکەنی و وتی: "بەڵام گوێچکەت نەسمراوە". بە نینۆکی دەستی گوێچکەی سمیم، منیش بە توندی قیژاندم.

سیمبولەکانی ناو خەونەکە:

-دز

-دراکولا یان خوێنمژ

-قەڵا

-عەگال

-سمینی گوێ

-خوێن

ناوەڕۆکی گشتیی خەونەکە:

ئەو کچۆڵەیەی کە خەونەکەی بینیوە لەگەڵ کچی خاڵەکەیدا، لە تەمەنی ماڵئاواییکردندان لە قۆناغی منداڵی و بەرەو قۆناغی باڵقبوون دەچن، کاتێک سەیری فۆرمی زانیارییەکانم کرد دەربارەی ئەم دوو کچە، بۆم دەرکەوت کە هەموو نیشانەکانی باڵقبوونیان لەسەر دەرکەوتووە، بەڵام خۆیان هێشتا منداڵن.

دز چالاکییەکی سێکسیی تابۆ دەگەیەنێت، دەشێ ڕەنگدانەوەی بیرکردنەوەی بێگەردی هەردووکیان بێت لە سێکس، یان دەرئەنجامی هەندێک دەستلێدان بێت لە ئەندامی سێکسییان، بە هۆی ئەو ڕەفتارەیانەوە ئەم کچە منداڵانە هەست بە گوناە دەکەن، یان هەست بە ترس دەکەن لەوەی ئاشکرا ببن.

لە خەونەکەدا ڕاکردنی دز بە دوایاندا، بیرکردنەوەیە لە سێکس.

کردنەوەی دەرگا و بینینی جیهانێکی سەیر لەودیو دەرگاکەوە، ڕەنگدانەوەی ململانێی هەوڵدانی سەربەخۆیی و داماڵینە لە خێزان کە زۆرێک لە هەرزەکاران لەو هەستی ترسەدا دەژین. قەڵا و

خوێنمژ، ماددەکانی خەیاڵی سۆزدارین لای کچانی هەرزەکار، لە خەیاڵی زۆربەی کچانی هەرزەکاردا، شازادە و قەڵا و خوێنمژ هەن، لەبەر ئەوە ئەمانە دەبنە ماددەی خەون و خەیاڵی سۆزداریش.

عەگال بریتییە لە غەریزەی فیتشیزمی، واتە هەستکردنی غەریزیی و سۆزداری بەرامبەر شتومەکی ڕەگەزەکەی دیکە.

لەم خەونە بێگەردەدا ئەوە دەردەکەوێت کە ئەم کچۆڵەیە نەگەیشتووە بە پێگەیشتنی سۆزداری. گەستنی خوێنمژەکە و بینینی خوێن، ڕەنگدانەوەیەکی ڕاشکاوانەی پێگەیشتن و چاوەڕێکردنی سووڕی مانگانەیە، بەڵام سمینی گوێ ئاماژەیە بۆ ترس و فۆبیای ئەو کچۆڵەیە بە لەدەستدانی پاکیزەیی و پەردەی کچێنی، کە ئەم ترسە لای زۆرێک لە کچانی کەمتەمەن هەیە و مێشکیان پێیەوە سەرقاڵ دەبێت کە ئەمە لە دەرئەنجامی ترساندنی کۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێت.

ئەم خەونە نموونەی خەونی کچانی کەمتەمەنە، بەر لە گەیشتن بە باڵقبوون، یان لە سەرەتای باڵقبووندا.

فایلی چوارەم: ڕەنگی سوور

خەونبین: ....

ڕەگەز: نێر

تەمەن: ٣٥ ساڵ

باری کۆمەڵایەتی: دووجار ژنی هێناوە

ئاستی خوێندن: ناوەندی

کار و پیشە: فەرمانبەری ئاسایش

خەونەکە: لە خەونمدا لە بەردەم ئاوێنەیەکدا سەیری خۆم دەکەم و بە ڕووتی بست بە بستی جەستەی خۆم دەپشکنم، بە خۆم دەڵێم: "من پیاوێکی بەهێزم و تەندروستیم باشە"، تەماشای نینۆکە پتەوەکانم دەکەم، لە ناکاو لە ئاوێنەکەدا لە پشتمەوە ئاژەڵێک دەردەکەوێت کە لە (گا) دەچێت، بەڵام بە شاخی تیژەوە، لێی دەترسم و حەربەیەک دەردەکێشم و شەڕی لەگەڵدا دەکەم، چونکە ئەو سەرەتا هێرشی بۆ هێنام، بەڵام من بە هۆی حەربەکەوە دەیکوژم، لە دوای ئەوەی دەکەوێتە سەر زەوی، سێکسی لەگەڵدا دەکەم.

پاش ئەوە هەست بە هیلاکی دەکەم و سەیری جەستەی خۆم دەکەم شەڵاڵە لە خوێندا. کە سەیری ئاوێنەکە دەکەم، لە ئاوێنەکەدا ژنێک دەبینم کە جلی چەرمی پۆشیوە و پێڵاوی بەرزی ڕەشی بریقەداری لە پێ دایە، قامچییەکی بە دەستەوەیە، هەر وەک بڵێی دەیەوێت تۆڵەم لێ بکاتەوە بەرامبەر بەوەی کە (گا) کەم کوشتووە، بەڵام بە هێمنی لەسەر زەوییەکە پاڵ دەکەوێت هەر وەک بڵێی نوستووە، لە ترسا لە جێی خۆم دەوەستم و هیچ ناڵێم، بەڵام ژنەکە لە ناکاو هەڵدەستێتە سەر پێ و بە زەردەخەنەوە ماچم دەکات و

ئەنگوستیلەیەکی ئاقیق*-م دەداتێ کە لە پەنجەی خۆیدا بوو، دواتر دەڕوات.
لە ناکاو زەوییەکە لەژێر پێمدا دەلەرێتەوە، هەروەک بڵێی بوومەلەرزەیە، هاوار دەکەم و لە دوای بوومەلەرزەکە خۆم لەناو کۆمەڵێک دار و بەرددا دەبینمەوە و بە پێوە وەستاوم، هەر وەک بڵێی لەناو گۆڕدام و لە ژێر خاک نراوم، بەڵام لە سەر پێیەکانی خۆم وەستاوم.
سیمبولی خەونەکە:
-خوێن
-ئاقیق
-گا
-سێکس لەگەڵ ئاژەڵ
-قامچی و چەرم
-بوومەلەرزە
-هێرشکردن
-ئاوێنە
ناوەڕۆکی خەونەکە:
بە پێی پێوەری ئایزنک بۆ کەسێتی کە بۆ ئەم خەونبینە جێبەجێکرا، دەرکەوت کە ناوەندی پرکێشی و گەڕان بە دوای چێژدا Impulsivity sensution seeking لای ئەم کەسە بەرزە.
خەونبین هاووڵاتییەکی عەرەبە و لە بواری ئاسایشدا کار دەکات و دووجار ژنی هێناوە و هیچ کام لە ژنەکانی لەگەڵیدا ناژین.
بە سروشتی حاڵ پیشەی کارکردن لە بواری ئاسایشدا پیشەیەکە چێژ بەم کەسێتییانە دەبەخشێت، چونکە حەزیان بەم

چێژانەیە و بە شوێن ئەم چێژانەدا دەگەڕێن و ئەم جۆرە پیشانە هەستکردن بە تێربوونیان پێ دەبەخشێت.

لە خەونەکەدا ڕەنگی سوور زاڵە کە خوێن دەنوێنێ، هەروەها بەردی ئاقیق سیمبولە بۆ شەڕانگێزی، هەرچی ناوەڕۆکی گشتیی خەونەکەیە بە هەموو وردەکارییەکانییەوە ئاماژەیەکی بەهێزە بۆ مەیلە سادیزمەکانی ئەو پیاوە، وەک کوشتنی ئاژەڵ، خوێن، نینۆک، قامچی، چەرم،... هتد، تەواوی ئەمانە سیمبولن بۆ ئەنگێزەی سادیزم و ماسۆشیزم.

ئەو ڕێز و ئەدەبەی ئەم پیاوە لە بەرنامەی ژیانی ڕۆژانەیدا دەینوێنێت، هەروەها توندوتیژیی ئاسایی و توندوتیژیی سێکسی کە لە ناخی ئەم پیاوەدا هەن و حەزیان لێدەکات، چەپاندوونی، لەڕێی ئەم خەونەوە دەروازەیەکیان بۆ دەربازبوون دۆزیوەتەوە.

ئاشکرایە خەونبین دیلی کۆمەڵێک خەیاڵی سێکسیی زۆرە، هەروەها لەبەر ئەوەی بە تەنیا دەژی، خەریکی ماستەربەیشنە، واتە دەستی بۆ وروژاندنی ئەندامی نێرینەی خۆی بەکاردەهێنێ بۆ چێژوەرگرتن و ئاوهاتنەوە، تەماشاکردنی ئاوێنە ئەو واقیعە دەخاتە ڕوو. سێکسکردن لەگەڵ ئاژەڵ، ڕەنگدانەوەی ئارەزووکردنیەتی بۆ شکاندنی ڕێسا کۆمەڵایەتییەکان، هەرچی دیوارە ئاماژەیە بۆ ئەو ئاستەنگانەی دەبنە ڕێگر لە بەردەم ئەم ئارەزووانەدا.

هێرشکردن و بوومەلەرزەش ئەوپەڕی پلەکانی وروژاندنی سێکسین کە خەونبین بە لایەوە قورسە لە سەرزەمینی واقیع دەروازەیەک بۆ بەدیهاتنیان بدۆزێتەوە.

خەونبین ئارەزووی سادیزم دەکات، بەڵام ناتوانێ لە واقیعدا و لە ڕێی پێداویستییە سێکسییەکانییەوە بە سروشتی پێی بگات. وردەکارییەکانی ناو خەونەکەش ڕەنگدانەوەی دڵەڕاوکێی ئەو پیاوەن کە لە ژیاندا هەیەتی.

فایلی پێنجەم: وەڕسی

خەونبین:......

ڕەگەز: مێ

تەمەن: ٤٣ ساڵ

ئاستی خوێندن: دەرچووی پەیمانگە

پیشە: مامۆستای سەرەتایی

خەونەکە: لە خەومدا لە ناو فڕۆکەدا بووم، بە چێژ و خۆشییەوە جگەرەم دەکێشا، لە ناکاو کچە خزمەتگوزاری ناو فڕۆکەکە هات و پێی وتم کە جگەرەکێشان قەدەغەیە، جگەرەکەم کوژاندەوە، پەرداخێکی پڕ لە سەهۆڵی بۆ هێنام بێئەوەی هیچ خواردنەوەیەکی لەگەڵدا بێت، دەستم کرد بە سەهۆلکرۆشتن، دوای کەمێک هاوارم کرد: "برسیمە". بڕێک خواردنی بۆ هێنام، دەستم کرد بە نانخواردن وەک ئەوەی ماوەیەکی زۆر بێ هیچم نەخوارد بێت. هەموو سەرنشینەکان نوستبوون، تەنیا من نەبێ، بە بێزارییەوە بانگی یەکێک لە کچە خزمەتگوزارەکانی ناو فڕۆکەکەم کرد کە فیلمێک بخاتە سەر شاشەکە، بەڵام وتی: هیچ فیلمێکی لێ نییە. پێم وت، لە جانتاکەمدا فیلمێک هەیە کە خۆم وێنەم گرتووە، دەتوانیت ئەوەم بۆ لێ بدەی؟ جانتاکەمم کردەوە و فیلمەکەم پێدا، فیلمەکە دەستی پێکرد. فیلمەکە سێکسی بوو، خۆمم بینی کلیلێکم بە دەستەوە بوو، هەوڵم دەدا دەرگایەک بکەمەوە، لە فیلمەکەدا پیاوێک ڕاوی دەنام، من لە ناو ماڵەکەی خۆمدا، لەم ژوور بۆ ئەو ژوور ڕامکرد، لە فیلمەکە بێزار بووم و وەستاندم، بەڵام هەستم دەکرد فڕۆکەکەش وەستاوە. بە کچە خزمەتگوزارەکەی ناو فڕۆکەکەم وت: وا هەست دەکەم فڕۆکەکە وەستاوە. بە چرپە وەڵامی دامەوە، بێدەنگ بە، با سەرنشینەکان هەستی پێنەکەن، فڕۆکەکە لە مەترسیدایە. لە ناکاو

هەستم کرد تێکچوونێک لە فڕۆکەکەدایە، بەڵام فڕۆکەکە یەکسەر کەوتە خوارەوە و منیش لە دەرگایەکەوە کە کرابووەوە خۆم فڕێ دایە خوارەوە، لە کاتێکدا هێشتا فڕۆکەکەش بە ئاسمانەوە بوو، کەوتمە سەر زەوی، شوێنەکە بیابان بوو، چادرگەی لادێنشینەکانی لێبوو، بە بەزییەوە لێیان ڕوانیم و جامێک ئاویان خستە بەردەمم کە زۆرم تینوو بوو. لەگەڵمدا نەرمونیان بوون، هەندێ لە سەرنشینەکان لە ناو بیابانەکانەدا لەملاولا کەوتبوون، هەموویان مردبوون، لەگەڵ لادێنشینەکاندا خستماننە ژێر خاک.

سیمبولی خەونەکە:

- فڕۆکەی وەستاو
- فیلمی سێکسی
- سەهۆڵ
- تینوێتی
- گوندنشین
- ڕاونان لەم ژوور بۆ ئەو ژوور
- برسێتی و نانخواردن
- کلیل و دەنگی کردنەوەی دەرگا بە کلیل
- جگەرەکێشان
- کفن
- کەوتنە خوارەوە

ناوەڕۆکی خەونەکە:

لە دوای چاوخشاندن بە فایلی خەونبیندا، دەردەکەوێت کە ئەم ژنە لە ژیانی گشتیدا وەڕسە و هەست بە بێزاری دەکات.

لەڕێی وەڵامی ناو فۆرمەکەوە کە ژنەکە پڕی کردبووەوە، دەردەکەوێت کە ڕێژەی خەمۆکی لای ئەم ژنە بەرزە. ماددەی

سەرەکیی خەونەکە شکانی وەڕسییە، گەشتکردن بریتییە لە ڕاکردن و چێژبینین، بەڵام چێژێکی سنووردار و بەدینەهاتوو.

فڕۆکەکە وەستاوە، ئەمە ئاماژەیەکی ڕاشکاوانەی ئەو ژیانە سێکسییە بێزارکەرەیە کە ژنەکە تێیدا دەژی، هەروەها هەندێک سیمبولی دیکە لە خەونەکە هەن کە ئاماژەن بۆ دوورکەوتنەوەی سێکسی، وەک، کرۆشتنی سەهۆڵ، بە هەڵپەوە نانخواردن، ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە سێکس لە ژیانیدا هەر وەڕسکەر نییە، بەڵکو کەمیشە.

خەونبین لە خەونەکەیدا وا دەردەکەوێت کە کەسێکی ئاژاوەگێڕە و بووەتە هۆی دروستکردنی کێشە، لەوانەیە لە واقیعدا بە پێچەوانەوە بێت، ژنێکی بە قەناعەت بێت، یان فەرمانبەرێکی گوێڕایەڵ بێت. کچە خزمەتگوزارەکەی ناو فڕۆکەکە دەشێت بەڕێوەبەری ئەو قوتابخانەیە بێت کە ئەو ژنە خەونبینە مامۆستایە لێی، یان ئاماژەبێت بۆ هاوسەری ژنەکە لە ماڵەوە.

فیلمی سێکسی گوزارشتە لە هەستنەکردن بە بەختەوەری لە ژیانی سێکسیدا و ئارەزووکردنی ئەوەی شتێ بکات، کلیل و کردنەوەی دەرگا ئاماژەن بۆ سێکسی ڕاشکاوانە کە حەز دەکات لە ژیانیدا ڕوو بدات، ڕاونانیش هەر وێنەیەکە لە وێنەکانی بێزاریی هاوسەرێتی کە تیایدا دەژی، گەشتیار، یان سەرنشینە خەوتووەکان ئاماژەن بۆ ئەو مامۆستایانەی قەناعەتیان بە ژیانی خۆیان هەیە، یان تەسلیمی دۆخەکە بوون، یان هاوڕێی جارسکەر و بێزارن.

کەوتنەخوارەوەی فڕۆکەکە، ئەو چێژەیە کە خەونبین ئارەزووی دەکات، فڕین بە ئاسماندا واتە چێژی ئازادبوون و داماڵین لە کۆتوبەندی ئالوودەبوون لەسەر خەیاڵی سێکسی کە خەونبین لە پڕکردنەوەی فۆرمەکاندا ئاماژەی پێداوە.

گوندنشین و ژیانی گوند، ئاماژەیە بۆ خەونی ڕۆمانسیی ئەم ژنە بیابان، ئارەزووکردنییەتی بۆ دوورکەوتنەوە لە هەموو ئەو ڕۆتینەی کە تێیدا دەژی، هەرچی مردن و ناشتن و ژێرخاکخستنە، ئاماژەن بۆ هەست و حەزەکانی ئەو ژنانەی کە لەگەڵیاندا دەژی و تا ئاستی مردن کوژاونەتەوە.

خەونەکە بە گشتی ڕەنگدانەوەی وەڕسی و بێزارییەکی سێکسییە و کاردانەوەی ئەو خەیاڵە سێکسییانەیە کە خەونبین لە سەریان ئالوودە بووە، لە کاتێکدا هەموو گەڕان و هاتوچۆیەکی ئەم ژنە بە ئۆتۆمبێلە و ئەویش تەنیا لە نێوان قوتابخانە و ماڵەوەدایە، بەڵام لە خەونەکەدا سواری فڕۆکە دەبێت و هەست بە چێژێکی زۆر دەکات.

فایلی شەشەم: خیانەت

خەونبین: ....

ڕەگەز: نێر

تەمەن: ٢٨ ساڵ

بارودۆخی کۆمەڵایەتی: خێزاندارە

ئاستی خوێندن: دەرچووی زانکۆ

کار و پیشە: ئەندازیار

خەونەکە: هەستم کرد لە ناو جێگەکەی خۆمدا نوستووم، لە خەونمدا لە خەو هەستام و هەستم کرد هەموو گیانم زۆر دەخورێ، بە توندی دەمخوراند، ئاوڕمدایەوە و بە خۆمم وت: ئەوە چییە ڕوو دەدات؟ لە خەوەکەمدا سەیری جێگەکەی خۆمم کرد، بینیم زۆر زبرە، خورووی جەستەم تا دەهات زیادی دەکرد، وتم با خۆم بشۆم، بەڵکو خورووکە کەمێک نەمێنێت، چووم بۆ گەرماو، بەڵام زۆر سەیر بوو، گەرماوەکەی ماڵی خۆمان زۆر گەورە بووبوو،

ژنێکی زۆر خۆیان لێدەشت، لە گەرماوی گشتی تایبەت بە ژنان دەچوو. ژنەکان پشتیان تێکردم، تەنیا سمتیانم لە پشتەوە دەبینی. وەستام و بۆ ماوەیەکی درێژخایەن سەیری سمتیانم دەکرد بێئەوەی ئەوان ئاگایان لێ بێت. لە ناکاو دەنگێکی نامۆم گوێ لێبوو، دوای چەند ساتێک زانیم ئەوە دەنگی مریشکە، ئەو دەنگە وایکرد ژنەکان ئاوڕ بدەنەوە و بمبینن، دەستیان بە قیژەقیژ کرد و منیش ناچار ڕامکرد، تا کەوتمە ناو زبڵدانێکەوە، دەستم بە جنێودان و نەفرەت لێکردن کرد، کاتێک کە لە خۆڵەکە هاتمە دەرەوە، تێبینیم کرد ئەڵقەکەم لێ ونبووە، زۆر بە شوێنیدا گەڕام، بەڵام بێسوود بوو، نەمدۆزییەوە، بە هیلاکی گەڕامەوە بۆ ماڵەوە، بینیم ژنەکەم لە بەردەم ئاوێنەیەکدا دەموچاو و برۆی هەڵدەگری، چیم بەسەر هاتبوو، بۆم گێڕایەوە، بەڵام ئەو هیچ گوێی بە قسەکانم نەدا.

سیمبولی خەونەکە:

- خورووپەکی توونت لە پێستدا
- خۆشتن
- لە خەوندا خەونبینین
- خۆڵوخاشاک
- سمتی ژنان
- ونکردنی ئەڵقە
- دەنگی مریشک
- جێگەی زبر
- ژنێک خۆی دەڕازێنێتەوە

ناوەڕۆکی خەونەکە:

ئەم پیاوە بە پێی ئەو زانیارییانەی کە لە فۆرمەکەدا پڕی کردبووەوە، وا دەردەکەوێت کە دووجار خیانەتی لە ژنەکەی

کردووه، جارێک لە پەیوەندییەکی سەرپێیدا و جارێک لە پەیوەندییەکەدا کە حەوت مانگی خایاندووە. خەونەکە بێزاریی ژیانی هاوسەریتی و سێکسیی ئەو پیاوە دەردەخات، کە لە خەونەکەدا لە شێوەی خورانی لەش و جێگەی خەوتنی زبر و ناخۆشدا دەرکەوتووە.

ئەقڵی شاراوە، یان نەستی ئەم پیاوە، ئامادەیە بۆ ئەوەی خیانەتی دیکە بکات، ئەگەر لە ئابڕووچوون و ئاشکرابوون نەترسێ، کە ئەو ترسە لە خەونەکەدا لە شێوەی دەنگی مریشکەکاندا دەرکەوتووە.

هەستکردن بۆ ئارەزووکردنی خۆشتن بە هۆی ئەو خورووەوە کە وەڕسی کردووە، خۆشتن خۆپاککردنەوەیە لە گوناە، هەوڵدانە بۆ دوورخستنەوەی بیرۆکەی خیانەت لە هەستدا و ڕاونانی ئەو بیرۆکانەیە تەنانەت ئەگەر بە ئاویش بێت، بەڵام دەرکەوتنی سمتی ژنان ئاماژەیە بۆ ئەوەی حەز و نییەتی خیانەت لای ئەو پیاوە هەیە. ونکردنی ئەڵقەی هاوسەریتی، سیمبولێکی دیکەیە بۆ خیانەت. خۆلوخاشاک ترسە لە ئاشکرابوون و ئابڕووچوون. ژنەکەشی کە بە هێمنی دانیشتووە و خۆی دەشوات و دەموچاوی پاک دەکاتەوە و مووە زیادەکانی برۆ و دەموچاوی هەڵدەگرێ، ئاماژەیە بۆ ترسی گەورەی ئەو پیاوە لەوەی کە ژنەکەی خیانەتی لێ بکات، وەک چۆن ئەم خیانەتی لێ کردووە.

خەونبین لە ململانێیەکی سۆزداریدا دەژی، لە لایەکەوە چێژ لەوە دەبینێت خیانەت لە ژنەکەی بکات، لە لایەکی دیکەشەوە زۆر دەترسێ کە ژنەکەی خیانەتی لێ بکات، ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە ژنەکەی، ژنێکی بەهێزە و دەشێ کاردانەوەی توندی هەبێت ئەگەر بە خیانەتەکانی هاوسەرەکەی بزانێت.

فایلی حەوتەم: لەباربردن

خەونبین: ....

ڕەگەز: مێ

تەمەن: ٥٠ ساڵ

باری کۆمەڵایەتی: شووی کردووە

ئاستی خوێندن: دەرچووی زانکۆ

کار و پیشە: ژنی ماڵەوە

خەونەکە: خەونم بینی خەوتبووم، هەستم کرد کەسێک بە نەرمونیانی دەست بەسەر جەستەمدا دەهێنێ، هەستم بە چێژ کرد، بەڵام هەر کە بەئاگا هاتم قیژاندم، خۆم بینییەوە لە کولانەی کەروێشکێکدا خەوتووم، ژمارەیەکی زۆر کەروێشک لە چواردەورمن و دەملێسنەوە. هەستم بە ترسێکی زۆر کرد و ڕامکرد. بێ ویستی خۆم قاچم پیادا دەنان و وەک مشک لە ژێر پێمدا جیکەیان لێوە دەهات. لە ناکاو خۆم بینییەوە لە ڕاڕەوێکی دوورودرێژدا وەستاوم، تا ئەوسەری ڕاڕەوەکە ڕۆیشتم، ئەوکاتە زانیم ئەوە قوتابخانەی سەرەتاییە کە لەوێ قوتابی بووم و شوێنی پۆلەکەی خۆم ناسییەوە، لەسەر کورسییەکەی خۆم کە بە منداڵی دانیشتبووم، دانیشتم. بینیم لەسەر تەختەڕەشەکە ژمارە ٧ و ژمارە ٨ نووسراوە، زانیم لە پۆلێکدا دانیشتووم کە لەوە دەچێ وانەی ماتماتیک بخوێنم. لە ناکاو کچێکم بینی کە لە پۆلدا قوتابی بوو لەگەڵم، بە زمان هەندێک شوێنی زۆر هەستیاری لەشمی دەلستەوە و منیش بەرهەڵستیم نەدەکرد، تێر سێکسم لەگەڵدا کرد، پاشان چووین بۆ گۆڕەپانی قوتابخانە و پێکەوە شیری ساردمان خواردەوە، ئاووهەوا زۆر گەرم بوو، لە ناو حەوشەکەدا بۆنی گوڵ دەهات.

سیمبولی خەونەکە:

- کەروێشک
- ڕاکردن
- ژمارە ٧ و ٨
- پارەو
- پۆلی خوێندن
- کچێک و سێکسکردن لەگەڵیدا
- شیر
- ئاووهەوای گەرم
- بۆنی گوڵ

ناوەڕۆکی خەونەکە:

ئەم خەونە هەڵوێستەی زۆری پێکردم و زیاتر لە جارێ نامەم بۆ خاوەنەکەی نارد و پرسیاری زۆرم لێکرد. ئەو ژنە زۆر ئارام بوو لە وەڵامدانەوەی پرسیارە زۆرەکانم، خۆی یارمەتیدەر بوو بۆ ئەوەی لێکدانەوەیەکی پێشکەش بکەم کە قەناعەت بەویش بکات و خۆشم قەناعەتی پێ بکەم. خاوەنی ئەم خەونە دایکی سێ منداڵ بوو، حەزی نەدەکرد منداڵی دیکەی ببێ، بەڵام بێ ویستی خۆی دووگیان بووبوو، لەڕێی لەباربردنەوە منداڵەکەی فڕێدابوو، چونکە لەوکاتەدا چاوەڕێی لەدایکبوونی منداڵێکی نوێی نەدەکرد، بەڵام بە هۆی خواردنی حەبی ئەنتی بایۆتیکەوە، کاریگەریی حەبی دژەسکپڕییەکەی بەتاڵ بوو بووەوە.

کەروێشک سیمبولە بۆ پیتێن و منداڵی زۆر، کە ئەم ژنە حەزی لێی نەبووە، ڕاکردنی لە خەونەکەیدا لەو کەروێشکانە، ڕاکردنە لە ڕووبەڕووبوونەوە لە خۆی، چونکە پێشتر منداڵێکی لەبار بردووە و بە هۆیەوە هەستی بە گوناه کردووە، ئەو ترس و هەستکردن بە

عەیبەیەی کە هەستی پێکردووە، لە خەونەکەیدا لە شێوەی سێکسکردندا دەرکەوتووە لەگەڵ کچێکی هاوپۆلی خۆیدا، هەرچەندە ئەوە ئەگەرێکی دوورە کە ئەو ژنە حەز و مەیلی هۆمۆسێکسواڵیتیی هەبێت، بەڵام دەشێت وەک بیرۆکەیەک بوونی هەبێت، تەنیا وەک بیرۆکەیەک کە ئەو جۆرە سێکسە نابێتە هۆی منداڵخستنەوە.

ڕاڕەوەکە ئاماژەیە بۆ ڕوودانی چیرۆکی دووگیانی، پۆلی قوتابخانەش بە زۆری لە خەوندا ئاماژەیە بۆ یادگارییەکی دێرین، یان ئارەزووە بۆ زانینی زانیارییەکی بنچینەیی. لەڕێی خوێندنەوەی نامەکانی ئەو ژنەوە، بۆم دەرکەوت کە هەستی بە بێزاری و نیگەرانی کردووە، چونکە بێئاگا بووە لە زانیارییەکی وا سادە کە ئەنتی بایۆتیک دەبێتە هۆی بەتاڵکردنەوەی کاریگەریی حەبی دژە سکپڕی، زانیارییەکی لەم جۆرە دەبوو ژنێکی خوێندەوار لە تەمەنی ئەودا بیزانیایە.

ئەو ژمارە سەرەکییانەی کە لە خەونەکەدا لەسەر تەختەڕەشەکە نووسراون، ئاماژەن بۆ پرسیار دەربارەی ئایا دووگیانی ڕووی داوە؟ ژمارەی مەترسیدار ژمارە (٨)ە کە ڕەنگدانەوەی بیرکردنەوەی ئەو ژنەیە لە سێکسکردن لەڕێی کۆمەوە (Anal Sex) بۆ ئەوەی دووگیانی ڕوو نەدات. مەسەلەکە دەشێ تەنیا بیرۆکەیەک بێت لە ئەقڵی شاراوە، یان نەستدا.

فایلی هەشتەم: شۆرت

خەونبین:.........

ڕەگەز: مێ

تەمەن: ٢٢ ساڵ

باری کۆمەڵایەتی: تەڵاقدراو

ئاستی خوێندن: دواناوەندی

کار و پیشە: کار ناکات

خەونەکە: خەوم بینی لە دارستانێکدا بووم، بە تەنیا دەڕۆیشتم، کەنگەرێک لە بەردەممدا دەرکەوت، لێی نەترسام، پاشان فیلێکم بینی، زۆر لێی ترسام، هەستم کرد ئەگەر لێم نزیک بێتەوە بە پێیەکانی دەمشێلێت، لەبەر ئەوە ڕامکرد، لە ناکاو تەڕەزانم بینی، وەک ناو فیلمەکان جوان نەبوو، بەڵکو ناشیرین بوو. سێوی ئادەم لە گەردنیدا زۆر گەورە دیار بوو، تێبینیم کرد سەیری قاچم دەکات، کە سەیری خۆمم کرد بۆ ئەوەی بزانم بۆچی سەیرم دەکات، خۆم بینی تەنیا شۆرتێکی زۆر سێکسیم لە بەردا بوو، هاوارم کرد: "ئابڕووم چوو"، من بە دەرپێی کورتەوە هاتوومەتە دەرەوە، نازانم چۆن ئەوە ڕووی دا، خۆم بینییەوە لە ناو کابینەی تیلفۆنێکی گشتیدا بووم، ژمارەی تیلفۆنەکەم بادەدا بۆ ئەوەی ژمارەیەک لێبدەم، تەڕەزان هاتە ژوورەوە و دەستی لە ناو گیانم دەدا و منیش هاوارم دەکرد کە وازبێنێت.

سیمبولەکانی خەونەکە:

- دارستان
- کەنگەر
- فیل
- تەڕەزان بە ملێکی ناشیرینەوە
- شۆرت
- تیلفۆن
- دەستلێدان

ناوەرۆکی خەونەکە:

خاوەنی خەونەکە کچێکی گەنجە کە لە هاوسەرەکەی جیابووەتەوە، دەزگیرانەکەی لە دوای ئەوەی مارەی کردووە و بێ ئاهەنگگێڕانی ڕەسمی، کردوویەتی بە ژن، پاشان وازیشی لێ هێناوە، چونکە کچێکی دیکەی خۆش ویستووە کە سەر بە نەتەوەیەکی جیاواز بووە.

لەڕێی ئەو زانیارییانەی بۆ یەکترمان نارد و هەروەها لەڕێی ئەو فۆرمی زانیارییانەی کە پڕی کردبووەوە، بۆم دەرکەوت، کە بە بارێکی دەروونی ناخۆشدا دەڕوات و هەست بە خەمۆکی دەکات، لەڕێی زۆر خواردنەوە خۆی لەگەڵ ئەو خەمۆکییەدا گونجاندووە، کە کاری کردووەتە سەر شێوەی لەشولاریشی.

دارستان ئاماژەیە بۆ غەریزەی خۆڕسکی ئەو کچە کە پێویستی بە تێرکردنە. تیلفۆن ئاماژەیە بۆ ئەوەی پێویستی بە کەسێکە کە دڵی خۆی لا بکاتەوە و باسی خەمەکانی خۆی بۆ بکات، لە تەنیایی ئەم کچە و بینینی تیلفۆن لە خەونەکەیدا وا دەردەکەوێت کە هاوڕێیەکی نزیکی نییە.

کەنگەر کە بەوە دەناسرێت بەچکەکانی لە گیرفانی بەرورگیدا هەڵدەگرێ، سیمبولە بۆ ئەو میهرەبانی و سۆزەی ئەو کچە پێویستی پێیەتی، هەروەها دەستلێدان لە خەونەکەیدا، ئاماژەیەکی سێکسیی نییە، بەڵکو ئاماژەیە بۆ پێویستیی ئەو کچە بە پەیوەندیی خۆشەویستی و میهرەبانی لەگەڵ کەسێکی دیکەدا.

کێشەی قەوڵەی و ناشیرینی بە ئاشکرایی لە خەونەکەدا دەرکەوتووە، لە شێوەی شۆرت و قورقوڕاگەی ناشیرین و فیل، هەورەها ئەمانە ئاماژەن بۆ نەبوونی متمانە بەخۆ.

فایلی نۆیەم: فەرمانبەر

خەونبین: ....

ڕەگەز: مێ

تەمەن: ٣٩ ساڵ

باری کۆمەڵایەتی: شووی نەکردووە

ئاستی خوێندن: دکتۆرا

خەونەکە: سەرەتای خەونەکە زۆر خۆش بوو، لە بەلەکۆنەکە وەستابووم، ئاووهەوا زۆر خۆش بوو، وەرزی هاوین بوو، کراسێکی سەوزی بریقەدارم لە بەردا بوو، پەرداخێک شەربەتی کیویی سارد و خۆش بە دەستمەوە بوو. لەپڕ خۆم کرد بە ژوورەکەی خۆمدا و کراسە سەوزەکەم داکەند و کراسێکی ڕەنگاوڕەنگی زۆر بریقەدارم لە بەر کرد و ملوانکەیەکی مرواریم کردە ملم. سواری ئۆتۆمبێلەکەم بووم و بەرەو ئۆفیس ڕۆیشتم، دەمزانی سەرۆک کارەکەم تا کاتێکی درەنگی شەو لەوێ کاردەکات، ڕێگەکە ڕاست و ڕێک و ئاشکرا بوو. هەر کە گەیشتم، دەرگاکەم خستە سەرپشت، یەخەی کراسەکەم لە بەردەمیدا کردەوە و بە تووڕەیی هاوارم دەکرد بە سەریدا: "سەیری دڵم بکە". کە سەیری کرد ترسا، دڵم لە دەرەوەی قەفەزەی سنگم بوو، بە دارێکی درێژ ئاماژەی بۆ دڵم کرد و وتی: "دڵت چییەتی؟".

لایەکی دڵم خورابوو، نیو دڵم هەبوو، ترسام، بەڵام لە یەکەمجار تووڕەتر بووم و پێم وت: "تۆ هۆکاری، تۆ هۆکاری". بە زۆر دەستم کرد بە سێکسکردن لەگەڵیدا، نەیتوانی ڕێگریم لێ بکات، هەرچەندە وا دیار بوو کە چێژ نابینێ لەگەڵمدا، دەیویست بە توندی پاڵم پێوەبنێت، بەڵام من زۆر بەهێزتر بووم.

سیمبولەکانی خەونەکە:

- بەلەکۆنە
- ڕەنگی سەوز
- ڕەنگی بریقەدار
- شەوێکی هاوینەیی
- شۆفێری بە ڕێکوپێکی
- دڵێکی خوراو - لەتکراو
- ڕێگەیەکی باش
- لاقەکردنی پیاوێک
- مرواری

ناوەڕۆکی خەونەکە:

خاوەنی خەونەکە نموونەی کچێکی خاوەن خواست و خەونە، بە بەرزترین پلەکانی خوێندن گەیشتووە، پێویستە لەسەری لە جیهانی کار و پیاوانیشدا خۆی بسەلمێنێت.

لەڕێی خوێندنەوەی خەونەکەی و ناردنی نامەوە بۆی، پرسیارێکی ڕاشکاوانەم لێکرد: ئایا سەرۆک کارەکەت کە لە خەونەکەدا پەیوەندیت لەگەڵی خراپ بووە، هیچ کاتێک وەک پیاو بیرت لێ کردووەتەوە؟

وەلامی پرسیارەکەمی لە ڕێی نامەیەکەوە دابووەوە و نووسیبووی: تەنیا جۆرێک لە نەرمونیانی هەبوو لە نێوانماندا، بەلام بە هۆی ناکۆکیی ئیشەوە بۆ گرژی گۆڕدرا.

ئەمە کلیلی کردنەوەی گرێی خەونەکە بوو.

ئەو شەوە هاوینەییە کە ئاووهەوا خۆش بووە، ئاماژەیە بۆ ئەو بەدڵبوونە سادەیەی لە نێوانیاندا بووە. بەلەکۆنە ئاماژەیە بۆ ماڵئاواییکردن لەو هەستە ناسکانە. کراسی ڕەنگ سەوز و شەربەتی ڕەنگ سەوز، ئاماژەیە بۆ دڵ کە زۆر پێویستی بە خۆشەویستی و

سێکس هەیە، بەڵام داکەندنی کراسە سەوزەکە و لە بەر کردنی کراسێکی ڕەنگاوڕەنگ، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کچە سۆز و خۆشەویستیی لە ژیانیدا فەرامۆش کردووە، هەروەها ئاماژەیە بۆ ئەو بارە گرژییەی کە تیایدا دەژی و بەڕاستی کاری کردووەتە سەر تەندروستی، چونکە ڕەنگی بریقەدار و زەق ئاماژەیەکە لە نەستەوە و ئەو کەسە ئاگادار دەکاتەوە لەوەی مێشکی شەکەتە و خانەکانی پێویستی بە تازەبوونەوەیە.

بە وریایی شۆفێریکردن ڕەنگدانەوەی، متمانەیەتی بە خۆی، ئەو ڕێگە ڕێک و ئاشکرا و باشە کە پێیدا ڕۆیشتووە، دەرککردنی ئاشکرایەتی بە پێداویستیی سۆزداری.

دارەکەی دەستی کە تایبەت بووە بە سەرۆک کارەکەی، ڕەمزی سێکسییە و ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە سەرۆک کارەکەی لە توانایدایە چێژی پێ ببەخشێت، بەڵام هاوکات بەرپرسە لەو ئازارە سۆزدارییەش کە ئەم هەستی پێدەکات و لە خەونەکەدا لە شێوەی دڵێکی خوراودا بینیویەتی. بینینی دڵی خۆی لە دەرەوەی جەستەی، دەشێ ئاماژەبێ بۆ نیگەرانی، چونکە بۆ ماوەیەک هەستی خۆی بۆ ئەو پیاوە خستووەتە ڕوو کە سەرسامە پێی.

فایلی دەیەم: ژێرزەمین

خەونبین: ....

ڕەگەز: نێر

تەمەن: ٢١ ساڵ

باری کۆمەڵایەتی: سەڵت

ئاستی خوێندن: دەرچووی زانکۆ

کار و پیشە: ئیداری

خەونەکە: خەوم بینی لە نیویۆرک دەسووڕێمەوە، بەڵام زۆر چۆڵ بوو، هیچ خەڵکێکم نەدەبینی، لە ناکاو هەستم کرد میزم دێت، چوومە ناو یەکێک لە تەلارەکان، خۆم بینییەوە بەرەو ژێرزەمینێک دەڕۆم کە بۆنێکی ناخۆشی لێدەهات، بەڵام ناچاربووم، چونکە میزم دەهات. کاتێک خەریکی میزکردن بووم، هەستم کرد چووکم زۆر بچووکە، تۆقیم، هەر کە لە میزکردن تەواو بووم، بڕیارم دا بچمە دەرەوە. سندووقێکی تەختەی جوان سەرنجی ڕاکێشام، ئارەزووی ئەوەی بزانم چیی تێدایە، هانی دام بۆ کردنەوەی، بینیم شتی زۆر تێدایە، وەک کامێرا، سرنج بە دەرزییەوە کە ماددەیەکی زەردی تێدا بوو. کاتێک سەیری شتی ناو سندووقەکەم کرد، مارێکی گەورە هاتە دەرەوە و گازی لە گەردنم گرت، خوێن بە لاملمدا هاتە خوارەوە و خوێنەکە ڕەنگی شین بوو، لەتاو ئازار بورامەوە.

سیمبولەکانی خەونەکە:

- نیوریۆک
- میزکردن
- ژێرزەمینێکی بۆن ناخۆش
- چووکێکی بچووک
- سندووق

- کامێرا
- سرنج
- مار
- گەستنی قورقوراگە
- خوێنی شین

ناوەڕۆکی خەونەکە:

کاتێک ئەم خەونەم خوێندەوە، نامەم بۆ ئەو برایە نارد کە خەونەکەی بینیوە و لێم پرسی، ئایا ئەمریکای بینیوە؟ لە وەڵامدا بۆی نووسیبووم کە لەوێ خوێندکار بووە.

نیویۆرک بە تەلارە هەوربڕەکان ناسراوە، ئەمانەش وەک هەر تەلارێکی بەرز سیمبولن بۆ کۆئەندامی زاوزێی پیاو.

لە هەر دەروونشیکارێ بپرسی، ژێرزەمینی بۆن ناخۆش و شێدار لە خەوندا واتای چییە، پێی وایە لاقەکردن، یان دەستدرێژیکردنی سێکسی دەگەیەنێت.

بە نامەیەک پرسیارم لە خەونبینەکە کرد، ئایا لە منداڵیدا تووشی گێچەڵی سێکسی بووە؟ بەلام وەلامی ئەم پرسیارەم پێ نەگەیشتەوە. من خۆم لەو بڕوایەدام ئەم پیاوە لە قۆناغێکی زووی ژیانیدا، لە قۆناغی منداڵی، یان هەرزەکاریدا، بە ڕەزامەندیی خۆی بووبێت یان بە زۆر، ڕووبەڕووی ئەم جۆرە سێکسە بووەتەوە و ئەگەری بەهێزیش هەیە کە ڕۆڵی نێگەتیڤی بینیبێت، واتە خۆی بکەر نەبووە، بەڵکو کاریگەریی کردارەکە کەوتووەتە سەری.

چووکی بچووک لە خەوندا، بریتییە لە حاڵەتێکی فشەڵ و بێمتمانەیی بە پیاوەتی خۆی. میزکردن ئاماژەیە بۆ ئارەزووی سێکسکردن، بەلام چ جۆرە سێکسێ، سێکسێکی بێمتمانە کە لەوپەڕی نهێنیدا ڕوو بدات.

سندووق واته نهێنییه تایبه‌تییه ناخۆشه‌کانی ژیانی که تایبه‌تن به ئه‌زموونی سێکسی. کامێرا ڕه‌نگدانه‌وه‌ی ترسی ئه‌و پیاوه‌یه له‌وه‌ی ئاشکرا ببێت و ئابڕووی بچێت.

سرنج له خه‌ونه‌که‌دا که مادده‌یه‌کی زه‌ردی تیادا بووه، ترسییه‌تی له تووشبوون به ئایدز، یان تووشبوون به هه‌ر نه‌خۆشییه‌کی دیکه به هۆی ئه‌زموونی سێکسییه‌وه له‌گه‌ڵ پیاوێکدا. هه‌رچی ئه‌و ماره‌یه که گازی لێ گرتووه، ئامāژه‌یه بۆ ئه‌وه‌ی گومان له مه‌سه‌له‌که‌دا نه‌ماوه، واته ئه‌و پیاوه ڕووبه‌ڕووی ئه‌زموونێکی له‌و جۆره بووه‌ته‌وه و تێیدا زیانمه‌ند بووه، چونکه مار سیمبوله بۆ دوو شت: چووک و گوناه، ئه‌و پیاوه‌ش له خه‌ونه‌که‌یدا مارێک گه‌ستوویه‌تی.

قوڕقوڕاگه و خوێنی شین، به‌ڵگه‌ن له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی ئه‌م پیاوه باسی ئه‌زموونی، یان ئه‌زموونه سێکسییه‌کانی ڕابردووی بۆ هیچ که‌سێک نه‌کردووه.

په‌راوێزی وه‌رگێڕ:

*ئاقیق: Agaete، ئاگه‌یت، یان حه‌فتم، به‌ردێکی به‌نرخه جۆرێکه له کوارتز هه‌ندێک ئۆکسیدی ئاسنی تێدایه، ڕه‌نگی خۆڵه‌مێشی یان زه‌رد یان سوور یان شینه.

چوارەم: فەرهەنگی خەونە سێکسییەکان

ئامراز- شت- هۆیەکانی گواستنەوە لە خەوندا:

•شت:

خەونبینین بە شتی دیارینەکراو، یان نەناسراوەوە، لە کاتی لێکدانەوەیاندا، بە زۆری پشت بە شێوەی ئەو شتە دەبەسترێت.

•چەک:

بە زۆری چەک لە خەوندا سیمبولە بۆ کۆئەندامی زاوزێی پیاو و شەڕانگێزیی سێکسی، بۆ نموونە وەک لاقەکردنی سێکسی، یان ئەو سێکسەی هاوکاتە لەگەڵ ئازاردا وەک سادی و ماسۆشی.

•قامچی:

خەونبینین بە قامچییەوە ڕەنگدانەوەی ئارەزووکردنی سێکسیی ئازاراوییە، یان ڕەتکردنەوەی ئەو سێکسەیە، ئەویش بەپێی ناوەڕۆکی خەونەکە.

ئەگەر پیاو خەونی بە قامچییەوە بینی، واتە چالاکیی سێکسیی بەهێزە. ئەگەر ژن لە خەونیدا قامچیی بەکارهێنا، واتە سێکس ڕەت دەکاتەوە. ئەگەر خەونی بەوەوە بینی بە قامچی لێی دەدەن، واتە بەدەست پەیوەندیی سێکسییەوە دەناڵێنێت کە هیچ خۆشییەکی پێ نابەخشێت.

*چەقۆ:

چەقۆ ڕەنگدانەوەی بوونی مەسەلەیەکی سێکسی و مۆرالی ناخۆشە لە ژیانی ئەو کەسەدا. بینینی چەقۆ لە تەنیشت شتێکی لەتکراو، یان جنراوەوە، یان بینینی خەڵک لە کاتی وردکردنی شت بە چەقۆ، واتە ترس لە ئابڕووچوون.

ئەگەر پیاو خەونی بە چەقۆوە بینی، واتە ترسی هەیە لە توانای نێرینەیی و ئەندامی سێکسی، بەڵام ئەگەر ژن خەونی بە چەقۆوە بینی، واتە لە سێکسی توندوتیژ دەترسێ. ئەگەر کچێک خەونی بە چەقۆوە بینی، ئەوا ڕەنگدانەوەی ترسێتی لە ئەندامی سێکسیی پیاو و لە شەوی بووکێنیدا.

*حەربە:

حەربە سیمبولی چووک و نێرینەیی بەهێزە، هەروەها ڕەنگدانەوەی ترسە لە خەسان و لاقەکردن.

*تیر:

بە زۆری تیر ڕەنگدانەوەی خۆشەویستییەکی بەهێزە کە گەیشتبێتە ناخ. بینینی تیر لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی ئارەزووی خۆشەویستییەکی بەهێزە، یان ترسە لە ڕوودانی.

*تەور:

تەور سیمبولی زەحمەتکێشانە، ڕەنگدانەوەی بوونی خۆشەویستییە لە لایەن کەسێکی زەحمەتکێش.

*دار:

سیمبولی چووکە، هەروەها دار سیمبولی سزایە لە خەوندا، لەوانەیە کاردانەوەی هەستکردن بێت بە گوناهی سێکسی و ترس بێت لە سزای کۆمەڵایەتی. زۆرانبازی بە دار لە نێوان ژن و پیاوێکدا، واتە ئەو ژن و پیاوە حەز و گەمەبازی لە نێوانیاندا هەیە،

بەڵام یەکتری دەهێنن و دەبەن و ڕێگری دەکەن لە ڕوودانی سێکس لە نێوانیاندا.

•دەرزی:

دەرزی لە خەونی سێکسیدا واتە چووک، بەڵام چووکێک کە جێگەی متمانە نییە و ژن تێر ناکات. دەرزی لە خەوندا ئەگەر دەزووی پێوە بوو، واتە ئارەزووکردنی چاککردنەوەی پەیوەندی کە درزی تێکەوتبێت، هەروەها سیمبولە بۆ ئازار. لەو کۆمەڵگەیانەدا کە کچان خەتەنە دەکرێن، زۆر خەون بە دەرزی و ئامرازەکانی بڕینەوە دەبینرێ.

•زنجیر:

دەشێت زنجیر ئاماژە بێت بە پەیوەستییەکی سۆزداری، یان هاوسەرێتیی بەتین، هەروەها دەشێ کۆتوبەندی سێکسی و چەپاندنێکی زۆر توند بگەیەنێت.

زنجیر ئاماژەیە بۆ بوونی مەیلی سادی و ماسۆشی کە دەبێتە هۆی دروستکردنی دڵەڕاوکێ بۆ خاوەنەکەی، هەموو ئەمانە ناوەڕۆکی خەونەکە دیاری دەکەن.

•هۆیەکانی گواستنەوە:

هۆیەکانی گواستنەوە لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی جووڵەی هەڵچوونی ڕەوتی سۆزداری و غەریزەییە لە ژیانماندا.

•ئۆتۆمبێل:

بە پێی دۆخی مرۆڤ لەگەڵیدا، مانای ئۆتۆمبێل لە خەوندا لێکدەدرێتەوە.

هەندێجار ئۆتۆمبێل واتا ژیانمان، ئەگەر لە خەوندا بە ڕێکوپێکی ئۆتۆمبێلمان لێخوڕی، واتە لە ژیاندا توانیومانە کۆنترۆڵی پەیوەندیی سۆزداری و سێکسیی خۆمان بکەین.

ئەگەر لە خەوندا هەستمان کرد بە ڕێکوپێکی ئۆتۆمبێل لێناخوڕین و کۆنترۆڵی خۆمان نەکردووە، واتە ئەو کەسە لە ژیانی واقیعیدا کۆنترۆڵی سۆزداری و سێکسیی خۆی نەکردووە.
ئەگەر لە خەوندا لە ناو ئۆتۆمبێلێکدا خەڵکی دیکەمان لەگەڵدا بوو، واتە لە پەیوەندییەکی سۆزداریی باشدا دەژیین.
ئۆتۆمبێل لە خەوندا سیمبولە بۆ (من) لە مرۆڤدا، لەبەر ئەوە باشی یان خراپیی ئەو ئۆتۆمبێلەی کە لە خەوندا دەیبینین، ڕەنگدانەوەی بینینی مرۆڤە بۆ (من)ی خۆی. ئەگەر کەسێک لە خەونیدا بینیی کەسێک بە ئۆتۆمبێل بۆ شوێنێکی دەبات، واتە نائاگایی، یان نەست کۆنترۆڵی کردووە و بەڕێوەی دەبات.

•شەمەندەفەر:

شەمەندەفەر نموونەی کەسی جیدی و وردە لە ژوانەکانی و لە هەموو مەسەلەکانی دیکەی ژیانیدا.
ئەو کچەی لە خەونیدا لەگەڵ پیاوێک سواری شەمەندەفەر دەبێت، واتە نەستی ئەو کچە بە کچەکە ڕادەگەیەنێت کە ئەو پیاوە کەسێکە دەکرێت پشتی پێ ببەسترێت.
شەمەندەفەر سیمبولی جێهێشتنیشە، بینینی لە خەوندا دەشێت ئارەزوو بێت بۆ دوورکەوتنەوە لەو کەسەی خۆشت دەوێت.
هەروەها شەمەندەفەر واتە بەسەرچوونی کات. ئەگەر کچ لە خەونیدا بەدوای شەمەندەفەردا ڕا بکات و نەیگاتێ، واتە هاوسەرێتیی دوادەکەوێت.

•پاپۆڕ- بەلەم:

هەریەکە لە پاپۆڕ و بەلەم سیمبولی پەڕینەوەی دوورە، بەلەمی بچووک دەشێ ڕەنگدانەوەی باوەشی دایک و ڕاکردنێکی ڕۆمانسیی چێژبەخش بێت، هەرچی پاپۆڕە واتە ڕاکردن لە واقیع بەرەو نادیار.

بە گشتی خەونبینین بە پاپۆڕەوە واتە ڕوودانی سەرکێشییەکی سۆزداری کە ئەو کەسە دڵنیا نەبووە لە ئەنجامەکانی.

•فڕۆکە:

شێوەی فڕۆکە سیمبولە بۆ کۆئەندامی نێرینەیی پیاو، لەبەر ئەوە کاتێک ژن خەون بەوەوە دەبینێت لەسەر فڕۆکەیەک دانیشتووە نەک لە ناو فڕۆکەیەکی ڕاستەقینەدا بێ، واتە حەزی لە سێکسە.

فڕۆکە ڕەنگدانەوەی دەرچوون و ڕەتکردنەوەی چەپاندنی سۆزداری و سێکسییە.

ئەگەر کەسێک لە خەونیدا فڕۆکەوان بوو، واتە ئەو کەسە توانای کۆنترۆڵ و بەڕێوەبردنی غەریزە سێکسییەکانی هەیە. ئەگەر کەسێک خەونی بەوەوە بینی لەسەر فڕۆکەیەک دەفڕێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ میزاجی ناجێگیر لە هەست و سۆزەکانیدا، بەڵام ئەگەر کەسێک خەونی بینی لە تەنیشت فڕۆکەیەکەوە دەفڕێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ لایەنی ئەقڵانییەتی لەگەڵ غەریزە سێکسییەکانیدا.

دۆخی فڕۆکە ڕەنگدانەوەی دۆخی سۆزداری و سێکسیی مرۆڤە: فڕۆکەی وەستاو واتە سێکسی بێزارکەر. کەوتنە خوارەوەی فڕۆکە، واتە شکستی و دوورکەوتنەوە لە سێکس یان زووهاویشتنی تۆو لە پیاودا. فڕۆکەیەک خۆی بە زەویدا بکێشێت، واتە شکستهێنان لە ڕەپبوون و گەیشتن بە ئۆرگازم.

فڕۆکەی لە کاغەز دروستکراو لە خەوندا، سیمبولی بەختەوەری و چێژی سێکسیی بێ گرێیە و بێ کەڵەکەبوونی هیچ نیشتوویەکی ڕابردوو.

•ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن:

ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن، هەروەک بینینی زەنگ وایە لە خەوندا، واتە ئاگادارکردنەوە دەگەیەنێت.

هەروەها دەشێ ڕەنگدانەوەی ناکۆکی بێت لەگەڵ ئەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت، یان لەناوچوونی پەیوەندییەکی سۆزداری بێت لە ژیانماندا. ئەگەر کچ یان ژن خەونی بە ئۆتۆمبێلی فریاکەوتنەوە بینی، واتە نەستی ئاگاداری دەکاتەوە کە ئاگای لە خۆی بێت، چونکە پیاوێک دەیەوێت تەفرەی بدات.

●پایسکیل:

پایسکیل سیمبولی ئازادی و سازانی هەستە لەگەڵ نەستدا.

ئەگەر لە خەوندا کەسێک پایسکیلی لە شوێنێک لێخوڕی کە قوڕ بوو، واتە ئەو کەسە دەترسێت لەوەی ناوبانگی بزڕێت. هەروەها دەشێت پایسکیل ڕەنگدانەوەی ئارەزووکردنی گەمەبازی بێت بە کۆئەندامی سێکسی.

●کەلەپچە:

کەلەپچە، کۆتوبەندە، دژی ئازادی. هەوڵدان بۆ شکاندنی کەلەپچە لە خەوندا دەشێت ئەوە بگەیەنێت کە ئەو کەسە ئارەزوو دەکات خەڵکانی دیکە لێی تێبگەن و لە پێداویستییە سۆزداری و غەریزەییەکانی بەئاگابن.

چێژبینین لەوەی کەلەپچەت لە دەستدا بێت، ڕەنگدانەوەی ئارەزووی سادی و ماسۆشییە. بەرهەڵستییەکی کەم بەرامبەر بە لەدەستکردنی کەلەپچە، واتە ئەو پیاوە خۆی کەسێکی توندوتیژە و ئەو سۆز و سێکسە پەسەند دەکات کە خۆی بە هاوبەشەکەی دەبەخشێت.

●تووڵی ئاسن:

تووڵ بە زۆری ئاماژەیە بۆ چووکی پیاو، کاتێک پیاو خەون بەوەوە دەبینێت کە بە تووڵێکی ئاسن لە ژنێک دەدات، واتە ئارەزوو دەکات سێکس وەک سزایەک بەکاربهێنێت نەک بە مەبەستی چێژبینین.

*سندووق:

سندووق و هەموو ئەو کەلوپەلانەی شتیان تێدا هەڵدەگیرێ ئاماژەن بۆ سنگ و سک و نهێنی.

سندووق ئاماژەیە بۆ ئارەزووی ئەو کەسە بۆ دوورکەوتنەوە لە خۆشەویستی یان سێکس. سندووق لە خەوندا زیندانێکی خۆیی خواستراوە بۆ سۆز و غەریزە، هەروەها دەشێت ڕەنگدانەوەی ترس بێت لە دابڕان و ئارەزووکردنی پێکەوەبوون و پێکەوەنووسان بێت.

سندووق دەشێت ڕەنگدانەوەی ترس بێت لە ئاشکرابوونی هەندێک نهێنیی شاراوە کە ئاشکرابوونیان دەبێتە مایەی شەرم، هەروەها سندووق واتە ژن بە هەموو ئاڵۆزی و خەمەکانییەوە.

*قەفەز:

دەشێ قەفەز سیمبولی چەپاندنی سێکسی بێت، یان ڕەنگدانەوەی ئارەزووی ئەو کەسە بێت بۆ هاوسەرێتی.

*کلیل:

کلیل واتە کۆئەندامی سێکسیی پیاو. (کێلونی) کونی دەرگا واتە ئەو شوێنەی کە کلیلی دەخرێتە ناو، ئاماژەیە بۆ کۆئەندامی سێکسیی ژن. بینینی کلیل لە ناو کێلونی دەرگادا، ڕەنگدانەوەی کرداری سێکسە لە مێشکی ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێت.

تەماشاکردن لە کونی دەرگاوە، واتە ترس لە ئاشکرابوونی نهێنی و وێرانبوونی مۆراڵ بە هۆی ئەنجامدانی کارێکی ئابڕووبەرەوە، یان دەشێ پەیوەندیی بە ئەنگیزەی خۆمەلاسدانەوە هەبێت و بۆ ئارەزووی ئەو کەسە بگەڕێتەوە کە هەوڵ دەدات ئەوە بزانێت کەسانی دیکە چۆن سێکس دەکەن.

کاتێک کلیل بە دەستی ئەو کەسەوە دەبێت کە خەونەکەی بینیوە، واتە چێژێکی سێکسییە کە پەیوەندیی بە خۆیەوە هەیە.

•باڵی ئەسپ:

باڵی ئەسپ هیوا و گەشبینییە لەو پەیوەندییە هاوسەرێتییەی کە ئەو کەسە تێیدا دەژی.

•زەنگ:

زەنگ لە خەوندا ئاگادارکردنەوەیە ئەگەر خۆبەخۆ لێبدات، بەڵام ئەگەر ئەو کەسەی کە خەونەکەی بینیوە لە زەنگەکە بدات، ئەوە داوای لێبووردن لە خۆشەویستەکەی دەکات کە بووەتە هۆی ڕوودانی زامێکی سۆزداری بۆی.

•دراو:

بەخشینی دراو، ئارەزووکردنی سێکسی زیاترە، هەروەها ئارەزووکردنی نەوە خستنەوەیە. بەخشینی پارە بە تایبەتی، واتە ئەو کەسە حەزی لە جۆرێک سێکسە کە ناکۆکە لەگەڵ سێکسی کلاسیکی ئاساییدا کە هەموومان پێی ئاشناین.

•تەلەفۆن:

تەلەفۆن ئامێری پەیوەندیکردنە لەبەر ئەوەی گوزارشتە لە پێویستیی ئەو کەسە کە دەیەوێت ئەوەی لە دڵیایەتی دەریببڕێت بێئەوەی هیچ ڕەخنەیەکی لێ بگیرێت.

•کاغەزی قومار:

کاغەزی قومار بە شێوەیەکی گشتی ڕەنگدانەوەی سەرکێشییەکی سۆزدارییە، بەڵام هەموو کاغەزێکی قومار بە پێی سیمبولەکەی کە لەسەریەتی، مانایەکی خۆی هەیە، "باجاخ" لە کاغەزی قوماردا، واتە ئەو کەسەی کە خەونەکەی بینیوە ڕووبەڕووی فریودانێک دەبێتەوە. بینینی کاغەزی "ئاسی کوب"، واتە خەونبین پەیوەندییەکی سۆزداریی سەرکەوتووی دەبێت لە ژیانیدا و هەست بە تێربوونی سۆزداری دەکات بە هۆیەوە.

•ئەلبووم:

هەڵدانەوەی لاپەڕەی ئەلبووم لە خەوندا، ئەگەر وێنەکانی ناو ئەلبوومەکە وێنەی کۆن بوون، ئەوا ڕەنگدانەوەی تاسە و تامەزرۆییە بۆ خۆشەویستییەکی دێرین، بەڵام ئەگەر وێنەکان تازە بوون، ئەوا ڕەنگدانەوەی پێویستیی ئەو کەسەیە بە سۆز و خۆشەویستی.

•ئۆکۆردیۆن:

ئۆکۆردیۆن، یان هەر ئامێرێکی میوزیک، واتە خۆشەویستی.

بە پێی ئەوەی ئایا تۆ چیت بەم ئامێرە کردووە، بەو شێوەیە، خۆشەویستی لە ژیاندا سەرهەڵدەدات. ئەگەر لە خەوندا ئامێرێکی میوزیکت بینی، بەڵام نەتژەنی، واتە وشکی و ساردیی ئەو پەیوەندییە سۆزدارییەی کە تێیدا دەژییت. ئەگەر کچێک لە خەونیدا ئامێرێکی میوزیک بژەنێت، واتە لە چیرۆکێکی خۆشەویستیی خۆشدا دەژیی.

•کامێرا:

کامێرا ئاشکرابوون و ئابڕووچوونە. ئەگەر یەکێک وێنەت بگرێ، یان کامێرات لە خەوندا بینی، واتە ئاشکرابوونی شتێک یان ئابڕووچونێک ڕوو دەدات.

•مەکینە:

بینینی هەر مەکینەیەک لە خەوندا، واتە غەریزە و پاڵنەری سێکسی. بێگومان چۆنیەتیی بینینی مەکینەکە لە خەوندا، پاڵنەری سێکسیی ئەو کەسە ئاشکرا دەکات کە خەونەکەی بینیوە.

•مۆم:

مۆمی دانراو بێئەوەی داگیرسابێت، ئاماژەیە بۆ کۆئەندامی سێکسیی پیاو. مۆمی چەماوە لە خەونی پیاودا ڕەنگدانەوەی ترسی

پیاوە لەوەی لە ڕەپبووندا تووشی شکست ببێت. مۆمی داگیرساو لە خەوندا، ئاماژەیە بۆ پەیوەندیی ڕۆمانسی لە ژیانی ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێت.

*پانکە:

پانکەی دەستی یان کارەبایی ئەگەر هەوایەکی خۆش دروست بکات، واتە ئەو کەسە لە ڕووی سۆزدارییەوە تێر و ئاسوودەیە. ئەگەر لە خەوندا پانکە ئێش بکات و هەواکەی گڕە بێت، واتە ئاڵۆزی لە پەیوەندیی سۆزداری ئەو کەسەدا. لە دەستچوونی پانکە، یان لە کارکەوتنی، ڕەنگدانەوەی لەدەستدانی چێژی سێکسییە.

پەردە:

ئەگەر لە خەوندا پەردەی جوانت بینی، واتە ڕەزامەندی و ئارامی و سۆزدارییە. ئەگەر پەردەکان تاریکبوون و لەگەڵیدا هەستت بە دڵتەنگی کرد، واتە دابڕان و بێبەشبوون لە خۆشەویستی.

*جێگە:

جێگە واتە ژیانی سێکسی. ئەگەر جێگەکە نەرم و شل و خۆش بوو، واتە پەیوەندییەکی سێکسیی باش، ئەگەر جێگەکە زبر و ڕەق و ناخۆش بوو، واتە پەیوەندییەکی سێکسیی خراپ. ئەگەر جێگەکە لە ڕووی تەندروستییەوە جێگەیەکی باش و گونجاو بوو، خەونبین لە دوورەوە سەیری کرد، واتە ئارەزووی پەیوەندیی هاوسەرێتی و سێکس پێکەوە، بەڵام جێگەی تەڕ و پیس، واتە ترس لە نەخۆشییەکانی سێکس.

*داو:

داو چەپاندنی سێکس و هەستکردنە بە شکستی لە بەخشینی سۆز و ترسە لە کەوتنە ناو ناخۆشی.

•کون:

بینینی هەموو جۆرە کونێک لە خەوندا، واتە کۆئەندامی زاوزێی ژن یان کونی کۆم.

•بەلوعە:

بینینی بەلوعە لە خەوندا کە ئاوی لێ بڕوات، واتە ئارەزووکردنی سێکسی. ئاو خواردنەوە لە دەمی بەلوعە واتە پەیوەندییەکی سێکسیی نادروست.

ئاوی گەرم بە بەلوعەدا بێتە خوارەوە، واتە پەیوەندییەکی سۆزداریی باش.

بینینی ئاوی پیس لە بەلوعە بێتە خوارەوە، واتە دابڕان و ئازار.

•ئاوێنە:

بینینی خود لە ئاوێنەدا ڕەنگدانەوەی ئەنگیزەی نارسیزمییە لای ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێ، یان ئارەزووکردنی هۆمۆسێکسوالێتییە لە سێکسدا.

ئەگەر کەسێک خەونی بەوەوە بینی لە بەردەم ئاوێنەیەکدا وەستاوە، یان سێکس دەکات و خۆی لە ئاوێنەکەوە دەبینێ، واتا سازانێکی توندوتۆڵ لە ڕووی سۆزداری و غەریزییەوە.

•دەمامک:

ئەگەر لە خەوندا خۆشەویستەکەت دەمامکی لەسەر دەموچاو بوو، واتە کەسێکی ڕاستگۆ و دڵسۆز نییە.

•دەفتەری قوتابخانە:

بینینی دەفتەری قوتابخانە ڕەنگدانەوەی ئەو گرێ نەکراوانەیە کە تایبەتن بە قۆناغی منداڵی، هەروەها پرسیارە دەربارەی هەندێک بابەتی سێکسی کە هێشتا وەڵامەکەیان زانراو نییە.

•ئالا:

بینینی ئالا ڕەنگدانەوەی ئارەزووکردنی هاوسەریتی و لە بەر کردنی بەرگی بووک و زاوایەتییە، یان ئارەزووکردنی پێگەیەکی دیاریکراوە لە کۆمەڵدا.

•پەڵە:

بینینی پەڵە لە خەوندا شتێکی باش نییە. بە پێی چۆنیەتیی بینینی لە خەوندا لێکدەدرێتەوە، دەشێ ئەو پەڵەیە ئاماژەبێت بۆ عەیبەیەک، یان نەگونجاندن دەگەیەنێت لە پەیوەندیدا.

•ئەسید:

هەرچەندە خەونبینین بە ماددەی ئەسیدەوە دەگمەنە، بەڵام ڕوو دەدات. خەونبینین بە ماددەی ئەسیدەوە باش نییە، چونکە ئەو کەسە بە هۆی زامی سۆزدارییەوە تووشی ئازارێکی زۆر دەبێت، ئەویش لە ئەنجامی دابڕان، یان خیانەتەوە تووشی ئەو کەسە دەبێت، یان بە هۆی هەستکردن بە گوناه بە هۆی ئەنجامدانی پەیوەندییەکی سۆزداری، یان سێکسییەوە تووشی ئەو ئازارە دەبێت.

•خشت:

ئەگەر خشتەکان تاک تاک دانرابوون لە خەودا، واتە هەستکردن بە ناکۆکی و گرژییەکە کە دەشێ ڕوو بدات، بەڵام ئەگەر وەک دیوار لەسەر یەک ڕیزکرابوون، واتە ئاشکراکردنی جیابوونەوە و دابڕانێکی سۆزداری.

•جگەرە:

جگەرە وەک شێوە، ئامازەیە بۆ چووکی پیاو، بەڵام جگەرەکێشان لە خەوندا ڕاگەیاندنی چێژ و ئارەزوویەکی زیاترە لە سێکسدا.

*هەڵمات:

خەونبینین بە ژمارەیەک هەڵماتەوە کە بڵاوبووبنەوە، ڕەنگدانەوەی تاسە و تامەزرۆییە بۆ خۆشەویستییەکی کۆن، بەڵام ئەگەر تەنیا دوو هەڵمات بوون، ئەوا ئاماژەیە بۆ گوونەکان لە پیاودا.

*گرێ:

بینینی گرێ لە پەتدا ڕەنگدانەوەی نائومێدییە بەرامبەر بەو کەسەی کە پەیوەندیی خۆشەویستیت هەیە لەگەڵیدا، هەروەها ئامازەیە بۆ کێشەی سۆزداری لە نێوانتاندا کە چارەسەرکردنی ئەستەمە.

*خۆڵوخاشاک:

بینینی خۆڵوخاشاک لە خەوندا خراپە، ئەگەر بۆنی ناخۆش بوو ئاماژەیە بۆ ڕوودانی ئابڕووچوونێک کە خاوەنەکەی لێی دەترسێت ئاشکرا ببێت، یان ترسە لە پەیوەندییەکی سۆزداری کە بڕوای وایە بێسوودە و هیوابڕاوی دەکات.

*کفن:

کفن لە خەوندا واتە مردن، دەشێ ئامازەبێت بۆ مردنی پەیوەندییەکی سۆزداری، یان نەگونجان لە پەیوەندیدا، دەشێ ئامازەش بێت بۆ مردنی ئارەزووی سێکسی و ڕوودانی سێکسساردی، یان شکستهێنان لە ڕەپبووندا.

بینینی مرۆڤ، کەس و خەڵك لە خەوندا:

•ویژدان:

ئەگەر مرۆڤ خەونی بە ویژدانی خۆیەوە بینی، واتە خەونی بە خودی بەرجەستەنەکراوی خۆیەوە بینی، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی ڕاستگۆیانە ڕووبەڕووی هەستە سۆزداریی و سێکسییەکانی دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر خەونی بە ویژدان، یان خودی بەرجەستەنەکراوی کەسێکی دیکەوە بینی، ئەوا ئاماژەیە بۆ حەزکردن لە پەیوەندیکردنی سۆزداری و خۆشەویستی لەگەڵ کەسانی دیکە.

•منداڵ:

بینینی منداڵ لە خەوندا، بە زۆری ئاماژەیە بۆ ترسی لەدەستدانی شتێک لە ناخی خۆماندا، بەڵام دەشێت لێکدانەوەی دیکەشی هەبێت.

ئەگەر ژنێک خەونی بینی لەگەڵ منداڵێکی کۆرپەدا سێکس دەکات، ئەوا حەزی لە سێکسی زیاترە لەگەڵ مێردەکەی.

کچانی هەرزەکار و ئەوانەی پێگەیشتوون و هێشتا شوویان نەکردووە، بە تایبەتی لە ماوەی سووڕی مانگانە، یان بەر لە سووڕی مانگانە. ئەگەر خەونیان بە منداڵەوە بینی، ئەوە دەگەیەنێت سەعاتی بایۆلۆژییان ئاگاداریان دەکاتەوە کە ئارەزووی پیتێن و منداڵخستنەوە، یان ئامێزی پیاو دەکەن.

•ئادەم و حەوا:

بینینی ئادەم و حەوا لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی ترسە لە ڕوودانی بەدحاڵیبوون لە پەیوەندیی سۆزداریدا، یان ترسە لەوەی لە لایەن بەرامبەرەکەتەوە فریو بدرێیت و نەتوانی بەرهەڵستی بکەی.

•خەڵک:

بینینی کۆمەڵێک خەڵک لە خەوندا، بوونی شتێکی خراپە لە دەروونی ئەو کەسەدا کە خەونەکە دەبینێت. ئەگەر کەسێک لە خەونیدا لە نێو ئاپۆرەی خەڵکدا جلێکی ناشیرینی لە بەردا بوو، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە متمانەی بە خۆی نییە و متمانەی بە ڕووخساری خۆی نییە کە لای ڕەگەزی بەرامبەر خواستراو بێت.

ونبوون لە ناو ئاپۆرەی خەڵکدا، هەستکردنە بە لەدەستدانی تایبەتمەندی و هەستکردنە بە وەسواسی بەوەی خەڵک کەموکووڕی و نهێنییە سێکسییەکانت دەزانێت.

بینینی خەڵک لە خەوندا کە دەخەون، ئاماژەیە بۆ ترسی ئەو کەسە لەوەی نهێنییەکی ئاشکرا ببێت کە تایبەتە بە ڕەوشتی سێکسی، بە تایبەتی ئاشکرابوونی کارێکی سێکسیی حەرام.

***خێزانی شاهانە:**

کەسێک خەون بە خێزانی شاهانەوە ببینێت، واتە ئارەزووی ئەوە دەکات کە هاوبەشی ژیانی ڕێزی لێ بگرێت.

بەڵام بینینی شازادە لە خەوندا، بە پێی خەونەکە، پێگەی ئەو کوڕ و کچانەمان بۆ دەردەخات کە لە دەوروپشتمانن، یان ئاماژەیە بۆ پێویستیمان بە خۆشەویستیی ڕۆمانسی و خەیاڵییانە، یان ڕەنگدانەوەی ئارەزووی ئەو کەسەیە بۆ ئاگابوون لە ژیانی سێکسیی کەسانی دیکە.

***کەنیزەک:**

ئەگەر ژنێک لە خەوندا بوو بە کەنیزەک، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی ناڕێکییەک لە ژیانی سۆزداری لەگەڵ هاوسەرەکەیدا، بەڵام ئەگەر کچێک لە خەونیدا بووبوو بە کەنیزەک، واتە ئەو کچە پێویستی بە خۆشەویستییەکی ڕۆمانسییانە هەیە، یان حەزی لە پیاوێکە لەسەر جێگە و لە سێکسدا، بەسەریدا زاڵ بێت، یان ئەو کچە پەیوەندییەکی

سێکسیی لەگەڵ پیاوێکدا هەیە و خۆی لە ویژدانی خۆیدا دەرک بەوە دەکات کە ئەو پیاوە گاڵتەی پێ دەکات و بێ نییەتی هاوسەرێتی قۆرغی دەکات.

*نێر و مێ:

خەوبینین بە نێرەوە -بە شێوەیەکی گشتی- ڕەنگدانەوەی نێرینەیی و زبرییە لە ناخی ئەو کەسەدا، ئیدی خەونبین ژن بێت یان پیاو.

خەونبینین بە (مێ)وە -بە شێوەیەکی گشت- ڕەنگدانەوەی مێیەتی و نەرمی و ناسکییە لە ناخی ئەو کەسەدا، ئیدی خەونبین ژن بێ یان پیاو.

*پیاوی ڕەبەن:

ئەگەر کەسێک خەونی بە پیاوێکی ڕەبەنەوە بینی، واتە ژنی نەهێنابێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ پاشماوەی خۆشەویستییەکی کۆن کە هێشتا شوێنەوارەکەی لە دڵی ئەو کەسەدا ماوە.

*تارمایی:

ئەگەر کەسێک خەوی بە تارمایی خۆیەوە بینی، واتە ئەو کەسە بڕوای بە بنەماکانی شێوە و ڕووخساری خۆی نییە و بڕوای بە خۆی نییە تا سەرنجی کەسانی دیکە ڕابکێشێت و کەسانی دیکە قبووڵی بکەن، بەڵام ئەگەر خەونی بە تارمایی کەسانی دیکەوە بینی کە دەیانناسێت، واتە هەست دەکات ئەو کەسانە بایەخی پێ نادەن بە تایبەتی ئەگەر ئەو کەسانە لەوانە بوون کە خۆشی دەوێن و دەیەوێن.

•فریشته:

بینینی فریشته له خەوندا، دەشێ ڕەنگدانەوەی ڕوودانی گۆڕانکاری بێت له سۆزیی ئەو کەسەدا و پەیوەندیی لەگەڵ خۆیدا بەرەو باشتر بەرێت.

هاوڕێیەتیکردن لەگەڵ فریشتەدا، ئاماژەیە بۆ پاکی و بێگەردی و پاکیزەیی له دەروونی ئەو کەسە خۆیدا.

ئەگەر مرۆڤ پەیوەندییەکی خۆشەویستی یان عەشقێک له ژیانیدا هەبوو، ئەوا فریشته له خەوندا ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە هەست دەکات لایەنی ڕۆحانییەت و بێگەردی زاڵە بەسەر لایەنی سێکسییدا.

•شەیتان:

بینینی شەیتان له خەوندا ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە ئارەزووی سێکسی حەرامی هەیە و له ناخیدا ئارەزووییەکی پێداگریی ناشەرعیی هەیە، به زۆری ئەو کەسە خۆی دەرک به لاوازیی خۆی دەکات و دەزانێت ئەگەری ئەوە هەیە پێی له هەڵەیەک هەڵخلیسکێت.

•دۆست یان خۆشەویست:

ئەگەر خەون به کۆنەیارەوە، یان دۆستێکی کۆنەوە ببینرێ و له خەونەکەدا ڕووخساری ناشیرین بێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ یادگاریی سۆزداری و سێکسی ئازاراوی، ئیدی ئەو یادگارییانە لەگەڵ ئەو خۆشەویستەدا بووبێت، یان لەگەڵ یەکێکی دیکەدا، بەڵام ئەگەر کەسێک خەون به خۆشەویستەکەی ئێستایەوە ببینێ، له خەونەکەیدا جوان و ڕووخۆش بێ، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی خەونبین متمانەی بەو پەیوەندییە سۆزدارییە هەیە، بەڵام ئەگەر به ناشیرینی، یان

ڕووخساری نەخۆشییەوە ببینی، ئەوا بڕوای وایە کە خۆشەویستەکەی خۆشی ناوێت و لەوانەشە خیانەتی لێ بکات.

***ژنی پیر، پیاوی پیر:**

ئەگەر گەنجێکی ڕەبەن خەونی بینی ژنێکی پیری هێناوە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کوڕە دەیەوێت ژنێک بێنێ لە ڕووی ماددییەوە بەرژەوەندی لەگەڵیدا هەبێت. ئەگەر کچێک لە خەونیدا شووی بە پیاوێکی پیر کرد، ئاماژەیە بۆ ئەوەی دەیەوێت شوو بە پیاوێکی پێگەیشتوو بکات لە باوکی بچێت.

***دز:**

دز لە خەوندا ڕەنگدانەوەی واقیعە، دەشێ ئاماژەبێت بۆ چالاکییەکی سێکسیی قەدەغە، یان هەستکردن بەوەی کە لایەنێک یان کەسێک هەیە دەیەوێت خۆشەویستەکەی لێ بدزێت.

***چەتە:**

بینینی چەتە لە خەوندا بە تایبەتی بۆ ئەو پیاوانەی ژنیان نەهێناوە و هەندێجاریش بۆ ئەوانەی ژنیان هێناوە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە ئەو سێکسەی لە ژیانیاندایە بەدەرە لە هەر هەستێکی ڕۆحانی.

***کیوبید:**

کیوبید واتە پەریی خۆشەویستی، دەرکەوتنی بەو ڕوخسارە بێگەردەیەوە و بەو تیروکەوانەی کە بە دەستییەوەیەتیی، بە پلەی یەکەم ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە ئەو کەسە پێویستی بە خۆشەویستی ڕۆمانسی و ئارەزووکردنی ماچکردن و لەئامێزگرتن زیاترە وەک لە سێکسکردن.

***سکرتێرە:**

سکرتێرە سیمبولی بەرپرسیارێتییە، سیمبولی ڕێکوپێکی و ڕێکخستنە، سیمبولی سێکسی هەڵەیە.

بە پێی ڕۆڵی سکرتێرە لە خەونەکەدا، خەونەکە لێکدەدرێتەوە. ئەگەر پیاوێک ژنی هێنابێت و لە خەونیدا ماچی سکرتێرەیەک بکات، ئاماژەیە بۆ هەستکردن بە بێزاری لە ژیانی سێکسیدا، بەڵام ئەگەر ژنێک لە ژیانی هاوسەرێتیدا بێت و خەونی بەوەوە بینی کە بووە بە سکرتێرە، واتە لە ژیانی سێکسییدا لەگەڵ هاوسەرەکەی هەست بە شەکەتی دەکات.

***بووک:**

بینینی بووک لە خەوندا، لای کچ، دەشێ ڕەنگدانەوەی ئارەزووی چوونە ناو ژیانی هاوسەرێتی بێت، بەڵام لای ژنێک کە شووی کردبێت، ڕەنگدانەوەی نەبوونی ئارەزووە لە سێکس و خۆزگەخواستنی گەڕانەوەیە بۆ ڕۆژانی بێگەردی بەر لە هاوسەرێتی.

***هەرزەکار:**

بینینی هەرزەکار لە خەوندا بە تایبەتی ئەگەر تەمەنی ئەو هەرزەکارە کوڕە یان کچە دیار و ئاشکرا بێت، ڕەنگدانەوەی هەست و سۆزی بێگەرد و سەرسووڕماوی و خۆبەخۆییە لە مەسەلە سۆزداری و سێکسییەکاندا لای ئەو کەسە، ئەویش بەو پێیەی ئەم مەسەلانە یەکێکن لە ڕووخسارەکانی ئەو قۆناغە.

***سوپا:**

سوپا هەمیشە مانای ململانێی دەروونییە لە ناخی مرۆڤ خۆیدا بەرامبەر ئەو گرێیانەی تایبەتن بە ژیانی سۆزداری و سێکسی کە دەگەڕێنەوە بۆ قۆناغە زووەکانی ژیانی ئەو کەسە.

ئەگەر لە خەونەکەدا سوپا بە ڕێدا بڕوات و خەونبین لەگەڵیاندا ڕێ بکات، ئەوا ئاماژەیە بۆ بانگەشەیەک لە نەستی ئەو کەسەوە بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی گرێ سێکسی و سۆزدارییەکانی ببێتەوە. چەکی دەستی سوپا، واتە کۆئەندامی سێکسیی خەونبین و پێگەی چەکەکان و ئاستی توانای کارکردنیان ئاماژەیە بۆ سەرنجی ئەو کەسە بەرامبەر بە دۆخی سێکسیی خۆی.

سوپا ڕەنگدانەوەی کاریگەریی باوکە بۆ سەر گەشە و بیرکردنەوەی سێکسیی ئەو کەسە کە خەونەکەی بینیوە.

ئەگەر ژنێک خەون ببینێت کە سوپایەک بە دوایدا دەڕوات، ئەوا ئاماژەیە بۆ ترسی لە لاقەکردنی سێکسی.

•پاڵەوان:

کاتێک کەسێک خەون بە پاڵەوانێکەوە دەبینێت، ئاماژەیە بۆ ڕەنگدانەوەی ئازایەتیی ئەو کەسە لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئارەزووە سێکسی و سۆزدارییەکانی بە شێوەیەکی ڕاستگۆیانە.

•قوربانی:

ئەگەر خەونت بە کەسێکەوە بینی، لە خەونەکەدا ئەو کەسە وەک قوربانی دەرکەوت یان دانرابوو، ئەوا ڕەنگدانەوەی یەکێکە لەم دوانە:

یەکەم: ڕەنگدانەوەی دەستدرێژیکردنێکی سێکسیی کۆنە کە ئەو کەسە تووشی بووە.

دووەم: ڕەنگدانەوەی ئارەزوویەکی کۆنە بۆ کەمێک توندوتیژی لە سێکسدا، واتە بۆ ئارەزووییەکی ماسۆشی لەگەڵ ئەو کەسەی کە سێکسی لەگەڵدا دەکەیت.

*دراکۆلا:

کاتێک کچ لە خەوندا دراکۆلا یان خوێنمژ دەبینێت، ڕەنگدانەوەی ئارەزوویەتی بۆ خۆشەویستییەکی خەیاڵاوی، یان ڕەنگدانەوەی دڵەڕاوکێیەتی بەرامبەر باڵقبوون و سێکس.

ئەگەر ژنێکی هۆشیار خەونی بە دراکۆلاوە بینی، ئەوا ئاماژەیە بۆ خۆشەویستییەکی توندوتیژ.

*قەزەم:

دەرکەوتنی قەزەم لە خەوندا بە تایبەتی ئەگەر ڕووت بوو، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە هەستە سۆزداری و غەریزە سێکسییەکانی چەپاندووە.

*پەیکەر:

پەیکەر نموونەی مۆرالییە لە ژیانی خەونبیندا، وەک دایک، باوک، یان ئایینەکەی. بە پێی کارلێکردنی لەگەڵ ئەو پەیکەرەدا، ئاستی قبووڵکردنی یان ڕەتکردنەوەی بۆ ئەو نموونە باڵایە ئاشکرا دەبێت.

بەڵام ئەگەر کەسێک خەونی بینی لە بەردەم پەیکەرێکدایە و لە ناکاو ئەو پەیکەرە جووڵایەوە، ئەوە دەگەیەنێت هێشتا پەیوەندییەکی سۆزداریی دێرین شوێنەواری لە ناخی ئەو کەسەدا بەجێماوە.

*پزیشکی ددان:

پزیشکی ددان ئاسایی ئەرکی پشکنینی بۆشایی ناو دەمە، بە زۆری بەشێکی کلۆر و ئازاراوی دەستنیشان دەکات، لەبەر ئەوە بینینی پزیشکی ددان لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی ترسە لە ئاشکرابوونی مەسەلەیەکی مۆرالی مەترسیدار کە ئەو کەسە کردوویەتی.

*گوندنشین:

بینینی گوندنشین لە خەوندا ڕەنگدانەوەی ئارەزووی خەونبینە بۆ کرانەوەی سۆزداری، دەشێت ئارەزووکردنی ڕۆمانسییەتیش بێت،

هەندێجاریش ڕەنگدانەوەی ترسە لە دەستتێوەردانی دەرەکی بۆ سەر پەیوەندییەکی سۆزداریی سادە و جوان کە خاوەنی خەونەکە تێیدا دەژی.

•بووکی دەریا و زاواى دەریا:

خەوبینین بە بووکی دەریا و زاوای دەریاوە، دەشێت ڕەنگدانەوەی پێداویستیی ئەو کەسە بێت بۆ ڕۆمانسییەت، یان ئەستەمی گونجاندن لەگەڵ غەریزەی سێکسی لە ناو ناخی ئەو کەسەدا کە خەونەکەی بینیوە، یان ڕەنگدانەوەی ئارەزووی زانین و سەرسووڕماوی و پرسیاری ئەو کەسە بێت دەربارەی سێکس کە تا ئەوکاتە کەسەکە لە بەرامبەر ئەو پرسیارانەدا دڵەڕاوکێی هەبووە و وەڵامی دەست نەکەوتووە.

•بوونەوەری سەیروسەمەرە:

بوونەوەری سەیروسەمەرە و ترسناک، دەشێت ئاماژەبن بۆ ئەو کەسانەی کە خەونبین پێشتر لە ژیانی سێکسییدا دەستدرێژییان کردووەتە سەری، دەشێت ڕەنگدانەوەی بیرکردنەوەیەکی سێکسیی سەیروسەمەرە بێت لە ناخی ئەو کەسەدا کە خۆی هەست دەکات ئەو بیرکردنەوەیە ناسروشتییە، بەڵام لێی تێناگات.

ژمارە، شێوە و ئاراستە لە خەوندا:

ژیانمان هەمووی ژمارە و نیشانەیە، ژمارە و شێوە و ئاراستەکان، هەموویان سیمبولن. دەرکەوتنی ئەم سیمبولانە لە خەوندا لەوانەیە ڕەنگدانەوەی مانای ڕاشکاوانەیان بێت، یان مانایەکی دیکەیان هەبێت.

زۆرێک لەم سیمبولانە جیهانین و هەندێکیشیان تایبەتن بە گرووپێک، بۆ نموونە ژمارەکان لە زمانە جیاوازەکاندا.

***ژمارە ١:**

ژمارە ١ دەشێ مانای چووک یان ڕەپبوون بگەیەنێت، دەشێ ڕەنگدانەوە بێت بۆ چڕکردنەوەی بیرمان تەنیا لە سەر یەک کەس، هەروەها دەشێت ژمارە ١ ڕەنگدانەوەی یەکەمین خۆشەویستی، یان عەشقی خود بێت، یان ئاماژەبێت بۆ نێرینەیی.

ژمارە ٢:

ژمارە ٢، ڕەنگدانەوەی جووت یان دوالیزمە لە مرۆڤدا، ڕەنگدانەوەی نێگەتیف و پۆزەتیڤە، ئاشکرا و نهێنییە، خێر و شەڕە، نەخۆشی و تەندروستییە... هتد.

ڕەنگدانەوەی هەریەک لە سۆز و سێکسە. ژمارە ٢ لە خەوندا بە مانای ململانێش دێت، هەروەها بە مانای ڕێککەوتن و پێکەوەنووسانی نێوان ژن و پیاویش دێت.

ژمارە ٣:

ژمارە ٣ لە خەوندا ڕەنگدانەوەی سێ هەڵبژاردنە لە سۆزی مرۆڤدا، هەروەها دەشێ ڕەنگدانەوەی دۆخی پەیوەندییەکی دوانی بێت کە لە جیاتی بوونی دوو کەس، لایەنی سێیەمیش هاتبێتە ناو پەیوەندییەکەوە، بۆ نموونە وەک دروستبوونی منداڵ، یان یەکێک لە ژن و پیاوەکە کە هاوبەشی یەکدی بن دۆستییان هەبێت.

ژماره ٥:

ژماره ٥ له خەونی سێکسیدا ئاماژەی زۆره وەک:

-دەشێ تەنیا بازنەیەکی داخراو بگەیەنێت و ئاماژەبێت بۆ هەستکردن بە دابڕان، یان زیندانیبوون لە سۆز و ئارەزووە سێکسییەکاندا.

-دەشێ ئاگادارکردنەوە بگەیەنێت بەرامبەر گوناه و فریودانێک کە خەونبین تووشی بووە و بەرەو کارێ هانی داوە.

-هەروەها لەوانەیە ڕەنگدانەوەی ئەو تەواوکارییە سروشتییە بێت کە مرۆڤ لە سۆز و ڕۆح و جەستەیدا بۆ خۆی دەخوازێت، یان دەیەوێت.

-هەروەها لەوانەیە ڕەنگدانەوەی ئەو گرێ و گرفتانە بێت کە لە دەروونی ئەو کەسەدا ململانێیانە.

-لەوانەیە ژمارە ٥ ئاماژەبێت بۆ بازنەی پەیوەندیی نێوان خەونبین لەگەڵ دایکیدا، یان لەگەڵ ژنەکەیدا، یان هەر بازنەیەکی دیکەی خێزانی کە ماندووی دەکەن.

-ژمارە ٥ بە پلەی یەکەم ئاماژەیە بۆ کونی کۆم و ململانێی سێکسکردنە لە دواوە، دەشێت ئاماژەش بێت بۆ دەرچەی زێ.

***ژمارە ٦ و ٩:**

ئەم دوو ژمارەیە بە ڕەچەڵەک عەرەبین، سیمبولی ئەم دوو ژمارەیە لە خەوندا لە یەک دەچن و ڕەنگدانەوەی یەکێک لەم حاڵەتانەن:

-کۆئەندامی زاوزێی پیاو لە باری ڕەپبوون یان خاوبوونەوەدا.

-سیمبولە بۆ دووگیانی.

•ژماره ٧:

ژماره ٧ ژمارەیەکی هیندییە، ڕەنگدانەوەی کۆئەندامی زاوزێی ژنە و هەروەها سووڕی مانگانە کە بە زۆری حەوت ڕۆژە، هەروەها ڕەنگدانەوەی بەخت و گەشبینییە لە ژیاندا، لەگەڵ ژمارە ٨ دێت کە تەنیا ڕەنگدانەوەی زێیە.

•ژماره ٨:

ژمارە ٨ ڕەنگدانەوەی سێکسکردنە لە ڕێی زێ و کۆمەوە، هەروەها ئەو دڵەڕاوکێیە دەخاتە ڕوو کە لای ئەو کەسانە هەیە کە بە هۆی سێکسەوە هەست بە گوناه دەکەن. ژمارە ٨ ژمارەیەکە لە شێوەدا لە چاو، یان چاویلکە دەچێت و ڕەنگدانەوەی ترسە لەوەی کەسانی دیکە چاودێریی هەڵە و گوناهەکانی ئەو کەسە بکەن. دەشێت ڕەنگدانەوەی گونی پیاو بێت.

•تیر:

تیر بە پێی ئاراستەی ماناکەی دەگۆڕێت. بانگەشەیە بۆ سێکسوالیتی لە لایەن ئەقڵی شاراوە یان نەستەوە.

-ئەگەر تیرەکە ڕووی بۆ سەرەوە بێت، ئەوا بانگەشەیە بۆ سێکسکردن، یان گەیشتن بە باڵابوون، یان سیمبولە بۆ ئۆرگازم. ئاراستەی تیر بەرەو سەرەوە زیاتر لە خەوندا دەردەکەوێت کە ڕەنگدانەوەی ئاراستەی سێکسی خەونبینە بەرەو هۆمۆسێکسواڵیتی و تابۆ و قەدەغەکراوەکان.

-ئەگەر تیرەکە ڕووی بۆ خوارەوە بوو، ڕەنگدانەوەی کەوتنە، کە گوناه هیچ مانایەکی لای ئەو کەسە نەماوە و شەرەفی لەکەدار بووە، دەشێت ڕەنگدانەوەی شکستهێنانی پیاو بێت لە ڕەپبووندا.

-ئەگەر تیرەکە ڕاستەهێڵ بێت، واتە هەردوو سەرەکەی تیری پێوە بێت ڕووەو لای چەپ و لای ڕاست، ئەوا ڕەنگدانەوەی ڕاست

و هەڵەیە لە ڕەفتاری سێکسدا، بە زۆری ئاراستەی ڕاست ڕەفتاری ڕاستە و ئاراستەی چەپ ڕەفتاری هەڵەیە.

***نیشانەی X:**

دەشـێت نیـشانەیX لــە خــەونــدا ڕەنگدانــەوەی هــەڵــە و ئاگادارکردنەوە بێت لە نەستدا بە هۆی بوونی ڕەفتارێکی هەڵە لە ژیانی ئەو کەسەدا. بانگەشەیە لە نەستەوە بۆ ئەو کەسە تا واز لەو ڕەفتارە بێنێت.

نیشانەی X دەشێت ئاماژەش بێت بۆ یەککگرتنێک کە خەونبین لە ڕووی سۆزدارییەوە تێیدا دەژی، یان ئاماژەبێت بۆ بەیەکداچوونی نێوان غەریزە و مەسەلەکانی دیکەی ژیانی.

نیشانەی X دەشـێت ڕەنگدانـەوەی سـەرسـوڕمان و ململانێـی دەروونـی بێت کـە خـەونبـین تیایانـدا دەژی، لـە کاتێکدا ئـەو کـەسـە دەخاتە بەردەم هەڵبژاردنێکی قورسەوە سەبارەت بە مـەسـەلـەیەکی سۆزداری کە تایبەتە بە ژیانی خۆی.

بە زۆری ئەو کچەی دەیەوێت شـوو بـە پیاوێک بکات کە خۆی خواسـتێتی، بـەڵام خێزانـەکـەی ڕازی نـابن، خـەون بـەم نیشانەیـەوە دەبینێت، هەروەها ئەو پیاوانەی کە ژنیـان تـەڵاقداوە و ئـەو ژنانـەش کـە تـەڵاقـدراون و ئـەوانـەی لـە ڕووی سێکسییەوە کامـڵ بـوون و ئەوانـەی گۆڕانکـاریی سـەرەکی لـە ژیـانی سـۆزداری و سێکسییاندا ڕوویان داوە، بە زۆری خەون بەم نیشانەیەوە دەبینن.

شوێن و تەلار لە خەوندا:

شوێن و تەلار بە تایبەتی ڕەنگدانەوەی لایەنێکە یان بابەتێکە کە پەیوەندیی بە کەسێتییەوە هەیە، هەموو شوێنێکی دیار و ئاشکرا لە خەونەکانتدا، بە پێی لێکچوونی لەگەڵ کەسێتیدا لێکدەدرێتەوە.

ئاڵۆزیی تەلار لە شێوە و دیزایندا، بانگەشەیە بۆ ئاشکراکردنی خۆت، بەڵێ شێوە و دۆخی بینا پەیوەندییان بە حاڵەتی دەروونی و جەستەیی و شێوە و ڕووخسارەوە هەیە.

•تەلاری بەرز:

تەلاری بەرزی چەند نهۆمی، بە هەورداچووەکان، بورج، بورجی ئیڤڵ و هەموو ئەو بورجانەی باریک و درێژن لە جیهاندا، ئاماژەن بۆ چووک.

•ماڵ:

ماڵ کە چەند ژوورێکی تێدا بێت، لە خەونە باوەکانە، ماڵ ڕەنگدانەوەی ژیانی ناوەوەی مرۆڤە، واتە ناخی مرۆڤ، هەروەها ڕەنگدانەوەی دەرکەوتنی کۆمەلایەتیی خەونبینە لە نێو خەڵکانی دیکەدا.

ئەگەر مرۆڤ ویستی لە ڕێی خەونەوە خۆی بناسێ و خەوی بە ماڵەوە بینیبوو، ئەوا گرنگە خەونەکە بێنێتەوە یاد چی لە ژوورەکانی ئەو ماڵەدا ڕووی داوە، هەموو ژوورێک بەشێکە لە کەسێتی و ژیانی خەونبین، پەنجەرەی کراوە ئاماژەیە بۆ ڕۆحی ئینسان، سەرکەوتن و هاتنەخوارەوە بە پێپلیکانەدا ئاماژەیە بۆ لێدانی دڵ.

هەموو شتێک لە ماڵدا ڕەنگدانەوەی شتێکە تیاماندا و دواتر وردەکارییەکانی ئەو بەشانە باس دەکەین.

ماڵی پڕ لە خەڵک، ڕەنگدانەوەی ئەو کێشانەن کە پەیوەندییان بە سێکسییەوە هەیە لە ژیانی هاوسەرێتیدا و بە زۆری ڕەنگدانەوەی

تێرنەبوونی سێکسە. هەرچی ماڵی چۆڵە، ڕەنگدانەوەی گۆڕانکارییەکی سۆزدارییە کە لە ژیاندا ڕووی داوە و هێشتا لەگەڵیدا خۆت نەگونجاندووە، یاخود ڕەنگدانەوەی ئەو حاڵەتە سۆزدارییەیە کە خەونبین تێیدا دەژی.

•سەربانی ماڵ:

سەربانی بەرز و بەرفراوان کە بە ئاسوودەیی هەناسە هەڵبمژی لەبەر ئەوەی لە چاوی خەڵک بەدووری، ئاماژەیە بۆ ژیانی سێکسی، ئەوەی لە ژیانی واقیعیدا ڕوو دەدات، ئەوەیە کە لە سەربان لە خەونەکەدا ڕوو دەدات.

•دیوار:

دیوار بەربەستە، ئیدی ماڵ یان هەر شوێنێک بێت، پەیامێکە لە نەستەوە بۆ ڕێگرتن لە کارێکی سێکسی، یان ئاشکراکردنی ئارەزووە بۆ کردنی کارێکی سێکسی کە لە لایەن خۆتەوە ڕێگریی لێدەکەیت بۆ نەکردنی.

•بنمیچ:

بنمیچ ئاماژەیە بۆ داپۆشینی ئابڕوو، هەروەها پارێزگاریکردنی ئەو کەسەیە لە شتی خراپ. بنمیچ لە خەوندا بە زۆری ئاماژەیە بۆ دابونەریت. بە پێی ناوەڕۆکی خەونەکە کارکردنی خەونبین لەگەڵ ئەو بنمیچەی کە لە خەونەکەدا دەیبینێت، ململانێی ئەو کەسە لەگەڵ ئەو سیستمە مۆراڵییەدا ئاشکرا دەکات کە تێیدا دەژی.

•ژێرزەمین:

دەشێت ژێرزەمین لە خەوندا لایەنێکی دێرین لە ژیانی سێکسیمان بنوێنێت، یان ئاماژەبێت بۆ لایەنێکی شەرمهێن و

ئازاراوی لە ژیانی سێکسیمان کە نامانەوێت ئاشکرا ببێت، ئەوەش بە پێی ڕووداوەکانی خەونەکە لێکدەدرێتەوە.

دەشێ ژێرزەمین ڕەنگدانەوەی ئەزموونە سێکسییە بێگەردەکانی قۆناغی منداڵی بێت، کە منداڵ بەیەکەوە یاری دەکەن و دەست لە گیان و شوێنی هەستیاری یەکتری دەدەن، یان ئاماژەبێت بۆ یەکەمین دەستلێدانی ناوچەی هەستیار لە جەستەدا.

ئەگەر ژنێک خەونی بە ژێرزەمینەوە بینی، دەشێت ئاماژەبێت بۆ تێوەگلانی لە پەیوەندییەکی سێکسی لەگەڵ پیاوێکی دیکەدا، بە تایبەتی ئەگەر ژێرزەمینەکە شێدار و تەنگ بوو. هەمان خەون ئەگەر کچێک بینیی، ئاماژەیە بۆ تێوەگلانی پەیوەندی لەگەڵ پیاوێکی خێزانداردا.

خەونبینین بە ژێرزەمینی تاریکەوە، لەو خەونە باوانەیە کەسانێکی زۆر دەیبینن کە لە قۆناغی منداڵیدا تووشی دەستدرێژیی سێکسی بوون.

•گەرماو:

گەرماوێک ئاوی زۆری لەبەر بڕوات، بانگهێشتی نەستە بۆ ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێت تا ڕووبەڕووی مەسەلەیەکی هەستیار بێتەوە لە ژیانیدا.

گەرماوی بۆن ناخۆش ئاگادارکردنەوە و ترسە لە کێشەی سێکسیی ژیانی ئەو کەسەدا، واتە خەونبین.

گەرماو ڕەنگدانەوەی بارودۆخی دەرەکیی ناخۆشە کە خەونبین تێیدا دەژی، لەبەر ئەوە هەر کاتێک خەونت بە گەرماوەوە بینی، ئەوا بە باشی لە بارودۆخی دەرەکی و کاریگەریی بۆ سەر باری دەروونیت بکۆڵەرەوە.

هەروەها دەشێت گەرماو ڕەنگدانەوەی پێویستیمان بێت بۆ تایبەتمەندێتی و ڕەتکردنەوەی خەونبین لە ژیانی واقیعیدا، ئەویش بە هۆی نەبوونی تایبەتمەندێتییەوە، هەروەها گەرماو دەشێت حاڵەتی لاوازی و فەشەلی ئەو کەسە بنوێنێ کە لە بارێکدا دەژی، هیچ متمانەی بە خۆی نییە.

•هۆڵ:

هۆڵ ڕەنگدانەوەی حەوانەوەی مرۆڤە، دەرکەوتنی لە خەوندا ڕەنگدانەوەی متمانەی خەونبینە بە خۆی و تێربوونە سێکسییەکانی.

•پێپلیکانە:

پێپلیکانە ئاماژەیە بۆ بزاوتی سۆزداری و سێکسییمان.

کەوتنەخوارەوە لە پێپلیکانە دەشێت ڕەنگدانەوەی ترس بێت لە خلیسکان لە ناو پەیوەندییەکی سێکسیی نادروستدا، دەشێ ڕەنگدانەوەی ترس بێت لەوەی کەسێک بە هۆکاری مۆراڵی ئابڕووی خەونبین بەرێت، یان لەکەداری بکات.

هەروەها کەوتنەخوارەوە دەشێت واتای حەوانەوەی دەروونی بگەیەنێت لەو بیرۆکانەی کە لەسەر شانی خەونبین بوون و باری شانیان قورس کردووە.

هاتنەخوارەوەی ئاسایی بە سەر پێپلیکانەدا، دەشێت ڕەنگدانەوەی نائومێدیی سۆزداری بێت، یان ترسی مرۆڤ بێت لەوەی نەتوانێت بە باشی کاری سێکسی ئەنجام بدات، بەڵام شتنی پێپلیکانە، دەشێت ئاماژەبێت بۆ چاککردن و نوێکردنەوەی ئەو ژیانە سێکسییەی ئەو کەسە تێیدا دەژی.

•بەلەکۆنە:

بەلەکۆنە سیمبولیماڵئاواییە لە سۆزێک یان لە هەستێکی سێکسی، هەروەها ڕەنگدانەوەی حەز و ئامادەباشییە بۆ پێشوازیکردن لە بابەتێکی سۆزداری یان سێکسی نوێ.

بەلەکۆنە لە خەوندا ڕەنگدانەوەی ئامادەباشی تایبەتی خەونبینە بۆ خۆگونجاندنی دروست لەگەڵ سۆزە نێگەتیڤەکاندا.

•دەرگای دەرەوە:

دەرگای دەرەوە یان دەروازە، سیمبولی چوونەژوورەوە و هاتنەدەرەوەیە، ئەو عاشقانەی کە لە یەک جیادەبنەوە زۆر خەون بە دەروازەوە دەبینن، ئەمەش لەو ڕوانگەیەوە کە کەسێک لە ژیانیان دەڕواتە دەرەوە و کەسێکی دیکە دێتە ژوورەوە.

دەروازەی داخراو لە خەوندا ڕەنگدانەوەی کوشتنی هەستی سێکسییە، یان سیمبولی خۆپاراستنە لە هەر پەیوەندییەکی سێکسی.

بە زۆر کردنەوەی دەروازەیەک، لەدەستدانی پاکیزەییە، ئەمەش لە خەونە باوەکانی قۆناغی هەرزەکارییە.

•ڕاڕەو:

ڕاڕەو سیمبولی کۆئەندامی سێکسیی ژنە و هەندێک جار کۆمە.

وەستان لە ڕاڕەوێکدا، ترسە لە سێکسکردن لەگەڵ کەسێکدا.

بڕینی ڕاڕەو بە ئاسانی، واتە بەڕێوەچوونی پەیوەندیی سێکسی بە شێوەیەکی سروشتی. خەونبینین بە چەند ڕاڕەوێکەوە ڕەنگدانەوەی هەست و ترسی سێکسی خەونبینە بەرامبەر بە پەیوەندییەک کە دڵنیا نییە لێی.

•دالان:

دالان ڕەنگدانەوەی ئەو حاڵەتە ڕۆمانسییەیە کە خەونبین تێیدا دەژی. قسەکردن لەگەڵ کەسێکدا لە دالاندا هەستکردنە بەوەی

خەونبین بڕوای وایە ئەو کەسەی کە لەو دالانەدا قسەی لەگەڵ کردووە، لە خەونەکەیدا گونجاوترین کەسە بۆی لە ڕووی سۆزدارییەوە.

•شوێنی بەرفراوان:

بەپێی هەستی خەونبین لێکدانەوە بۆ شوێنی بەرفراوان دەگۆڕێت، ئەگەر هەستی بە بەختەوەری کرد کاتێک لە شوێنێکی بەرفراواندایە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە توانیویەتی ژیانی سۆزداری و سێکسیی خۆی کۆنترۆڵ بکات.

ئەگەر هەستیشی کرد لەو شوێنە بەرفراوانەدا دەترسێ و ونبووە و دڵی خۆش نییە، ئەوا ڕەنگدانەوەی نەبوونی متمانەیەتی بە خۆی.

•باخچە:

باخچە لە خەونی پیاودا دەشێت سیمبول بێت بۆ مێ و بەپێی چۆنیەتیی ڕوانینی بۆ باخچە لە خەونەکەیدا، لەو کچانە دەڕوانێت کە لە دەورووپشتین.

بینینی باخچەی سەوزی بەردار بۆ هەر یەک لە ژن و پیاو، ڕەنگدانەوەی حاڵەت، یان ئارەزوویانە بۆ خۆشەویستی و پیتێن.

کاتێک خەونبین بچێتە ناو باخچەیەکی سەوز کە گوڵ و میوەی تێدا بێت، سیمبولە بۆ خۆشەویستییەکی تازە.

باخچەی داخراو ئاماژەیە بۆ هەستی داخراو یان پاکیزەیی و بۆ کچێک کە دەستی لێ نەدرا بێت.

باخچەی جوان و ڕێکخراو ئاماژەیە بۆ ژنێکی ڕێکپۆشی ورد کە ڕێکخستن لە ژیانیدا بابەتێکی گرنگە.

باخچەی خۆڕسک ئاماژەیە بۆ ئارەزوویەکی سێکسیی ڕووت.

•دوورگە:

دوورگە دوو سیفەتی هەیە: دوورەدەستی و ڕۆمانسییەت، ئەم چەمکە لە خەوندا بەپێی ناوەڕۆک و هەستی خەونبینەکە دیاری دەکرێت.

ئەگەر یەکێک خەون بەوەوە ببینێت لە دوورگەیەکدایە و دڵی خۆشە و لە دوورگەکە پیاسە دەکات، ئەمە گوزارشتە لەوەی ئەو کەسە پێویستی بەوەیە لە هاوبەشیی ژیانی، یان لە خەڵک دوور بکەوێتەوە. دانیشتن بە خەمۆکی و تەنیایی لە دوورگەیەکدا، ڕەنگدانەوەی بێهیوایی و خیانەتە لەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت، خەونبینین بە دورگەیەکی خۆشەوە و پاڵکەوتن بە ڕووتی لەو دوورگەیە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە لە ژیانیدا حەزی لە ڕۆمانسییەتی زیاتر هەیە.

•پەنجەی گەورە:

پەنجەرەی گەورە ئاماژەیە بۆ ئەوەی هەست و ڕۆحی ئەو کەسە، بە هۆی ئەو پەیوەندییەوە کە لە ژیانیدا هەیە، هەست بە بەختەوەرییەکی سۆزداریی گەورە دەکات.

•ڕێگە:

ڕێگە ئاماژەیە بۆ پێداویستیی سێکسیمان. ئەو شتانەی لە سەر ڕێگە لە خەوندا دەیانبینین، ڕەنگدانەوەی سروشتی ئەو پێداویستییانەیە کە لە ژیانی واقیعیدا پێویستمان پێیانە.

•کەپر (سابات):

بینینی کەپر لە خەوندا ڕەنگدانەوەی ڕۆمانسییەت و ئارامییە لە خۆشەویستی و سۆزدا.

*پۆلی قوتابخانە:

پۆلی قوتابخانە دەشێت ڕەنگدانەوەی ئارەزووی ئەو کەسە بێت بۆ ئەوەی زانیاریی سێکسیی دەستبکەوێت، هەروەها دەشێت ڕەنگدانەوەی ئارەزووی خەونبین بێت بۆ کەسێک کە لە ڕابردوودا خۆشی ویستووە و حەز بکات کە هاوسەرێتیی لەگەڵ بکات.

هەروەها بوونی ژن و پیاو لە پۆلی قوتابخانەدا، ئاماژەیە بۆ نیيەتی ئەو کەسەی کە خەونەکەی بینیوە تا دەست بە خۆشەویستی بکات لەگەڵ کەسێکدا کە لە نزیکە لێوەی و کەسێکی پاک و بێگەردە و کونجکۆڵە.

*هۆتێل:

هۆتێل لە خەوندا ئاماژەیە بۆ چاودێری و ڕێکخستن و ڕێکوپێکی، بە زۆری ئاماژەیە بۆ ئارەزووی خەونبین تا خۆشەویست و کەسانی چواردەووری زیاتر نازی هەڵگرن و خۆشیان بوێت.

*نەخۆشخانە:

خەونبینین بە نەخۆشخانەوە دەشێ ڕەنگدانەوەی ترسی خەونبین بێت لەوەی تووشی نەخۆشیی سێکسی ببێت، واتە ڕەنگدانەوەی دڵەڕاوکێی خەونبینە بەرامبەر بە تەندروستیی سێکسی.

دەشێ خەونبین حەز بکات کەسێک بایەخی پێ بدات و سۆزێکی پاک و بێگەردی بۆی هەبێت لەگەڵ کەمێک ئارەزووکردن بۆ بەرکەوتنی جەستەیی لەگەڵ ئەو کەسەدا.

دەشێت نەخۆشخانە ئاماژەبێت بۆ مردنی سۆز یان هەستێکی سێکسی.

•نووسینگە:

نووسینگە لە خەوندا ڕەنگدانەوەی پێویستیی ئەو کەسەیە بۆ ئەوەی سۆزی خۆی بە کەسێک دەربخات، یان کەسانی دیکە سۆزی خۆیان بۆ دەربخەن.

•چاترگە:

چاترگە واتە پووچگەرایی، بە زۆری بینینی چاترگە واتە نەست داوا لە خەونبین دەکات، یان لەوە ئاگاداری دەکاتەوە ئەو پەیوەندییە سۆزدارییەی کە تیایدا دەژی، بێمانایە و باش نییە بەرەو هاوسەریێتی بڕوات.

•قەڵا:

بینینی قەڵا لە خەوندا، دەشێ ڕەنگدانەوەی بیرکردنەوە بێت لە سێکسکردن، بە تایبەتی ئەگەر خەونبین خۆی بینی لە بەردەم دەروازەی ئەشکەوتێکدا، بەڵام ئەگەر مرۆڤ خەونی بەوەوە بینی لە ناو ئەشکەوتەکەدایە، ئەوا ڕەنگدانەوەی ترسە لە ئەزموونە سێکسییە دێرینەکان.

•کەناڵ:

کەناڵ لە خەوندا کۆئەندامی زاوزێی ژنە. خەونبین بە کەناڵێکەوە دەشێت ڕەنگدانەوەی دووگیانی و منداڵبوون و خستنەناوەوە و تەواوی ئەو پرسیار و ترسانە بێت کە پەیوەندییان بە سێکسەوە هەیە.

•فێستیڤاڵ:

فێستیڤاڵ ڕەنگدانەوەی هەستکردنی خەونبینە بە بەختەوەری، بە تایبەتی لە ڕووی سۆزداری و سێکسییەوە، هەروەها ئاماژەیە بۆ چێژوەرگرتنی سێکسیی بێگرێ.

•کێڵ، گۆڕ:

کێڵ و پرسە لە خەوندا دەشێت ڕەنگدانەوەی مردنی سۆز، یان ئارەزوویەکی سێکسی بێت، هاوکات ئەگەر لە خەونەکەدا لەگەڵ بینینی کێڵی قەبر یان گۆڕەکەدا خێر بەخشرایەوە و خەونبین کچ بوو شووی نەکردبوو، واتە ئەو کچە حەز دەکات شوو بکات.

•دەرەوەی وڵات:

ئەگەر خەون بەوەوە ببینی لە دەرەوەی وڵاتەکەی خۆتی، ئەوا دەشێت ڕەنگدانەوەی دڵەڕاوکێ، یان ئارەزوو بێت بۆ دروستکردنی گۆڕانکارییەکی ڕیشەیی لە ژیاندا، وەک: خۆشەویستی، تەڵاق، هاوسەریتی، خیانەت.

بە پێی ئەو وڵاتەی کە خۆتی لێ دەبینی، جۆری ئارەزوو یان حەزەکە دیاری دەکرێ، بۆ نموونە خەونبینین بە یۆنانەوە دەشێت ڕەنگدانەوەی حەز بێت بۆ نوێکردنەوەی سۆزداری.

خەونبینین بە هندستانەوە دەشێت ئارەزوو بێت بۆ دەستکەوتنی ڕۆحانییەت لە سێکسدا. خەونبینین بە هاوای دەشێت ڕەنگدانەوەی حەز بێت بۆ نوێکردنەوەی پەیوەندیی سێکسی.

ڕووەك و خۆراك لە خەوندا:

***خۆراک:**

بە گشتی خۆراک لە خەوندا، ئاماژەیە بۆ غەریزەی سێکسی، کارلێکردنمان لەگەڵ خۆراک بە شێوەیەکی گشتی، ڕەنگدانەوەی هەستەکانمانە بەرەو سۆز و ژیانی سێکسیمان بە شێوەیەکی تایبەتی.

ئەگەر لە خەوندا بە چێژەوە خۆراکمان خوارد، ئەوا مانای وایە متمانەمان بە بنەما جەستەییەکانمان هەیە بە گشتی و بە بنەما سێکسییەکانمان بە تایبەتی.

ئەگەر لە خەوندا کەسێک خواردنی کرد بە دەممانەوە، واتە پێویستمان بە چاودێری و میهرەبانیی زیاتر هەیە لە لایەن ئەو کەسەوە کە خۆشمان دەوێت.

***هێلکە:**

هێلکە سیمبولی سێکسی ڕووتە، سیمبولی ژیان و منداڵبوون و پیتینە، بەپێی دۆخی هێلکەکە مانای لە خەوندا لێکدەدرێتەوە.

هێلکەی شکاو واتە نەبوونی متمانە بەو پەیوەندییەی کە ئێستا تیایدا دەژین. ئەگەر ژن خەونی بە هێلکەی زۆرەوە بینی، واتە خەڵکانێکی زۆر عاشقی ئەو ژنە بوون، یان ئەو ژنە منداڵی زۆری دەبێت کە دەشێت خۆی حەز بکات، یان حەز نەکات.

هەڵگرتنی هێلکە بە ترسەوە، واتە ئەو کەسە ترسی هەیە لە دەرەنجامی ئەو پەیوەندییە سێکسییەی کە ئێستا تێیدا دەژی.

***دار و دەرەخت:**

دار و درەخت بە سیمبولی سێکسی ئاشکرا دادەنرێن لە خەوندا. دار بە گشتی لە خەوندا واتە دایک، بەڵام قەدەکەی بە تەنیا واتە باوک.

ئەگەر خەونت بەوەوە ببینی داریک دەڕوێنی، واتە حەز دەکەیت هاوسەریتی لەگەڵ کەسێکدا بکەیت کە لە دەوروپشتتە و نزیکە لێتەوە، بەڵام خەوبینین بە بڕینەوەی درەخت، واتە پچڕانی پەیوەندییەکی خۆشەویستی، ئەگەر کەسێک خەونێکی وای بینی و پەیوەندیی خۆشەویستییەکەشی هەر مابوو، ئەوە دەگەیەنێت ئەو کەسە بیر لە پەیوەندییەکی خۆشەویستیی دیکە دەکاتەوە کە لە ڕابردوودا هەیبووە.

کەوتنی درەخت لە خۆیەوە، واتە ترس لە ڕەپنەبوونی چووک و ئەم خەونانە تایبەتن بە پیاو.

•دارخورما:

ئەگەر پیاوێک بەتەمای ژنهێنان بوو، خەونی بە دارخورماوە بینی، واتە ئەو کەسە قەناعەتی تەواوی بەو ژنە هەیە کە هاوسەریتیی لەگەڵدا دەکات و بڕوای بەوە هەیە کە ئەو ژنە دەبێتە ژنێکی باش بۆ ئەو و بۆ منداڵەکانیشی.

•قاوە:

گەرمکردن و ئامادەکردنی قاوە لە خەوندا، واتە توندکردنەوە و قووڵکردنەوەی ئەو پەیوەندییە خۆشەویستییەی کە تێیدا دەژی. ژن و پیاوەکان کە هاوبەش یان هاوسەری یەکن، بە زۆری لە دوای ڕوودانی ناکۆکی و شەڕ لەگەڵ یەکدا خەون بە خواردنەوەی قاوەوە دەبینن. تێکردنی قاوە ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو پەیوەندییەی کە تێیدا دەژی بەختەوەری و خۆشەویستیی تێدایە.

•ئارد:

ئەگەر ژن خەوی بەوەوە بینی کە ئاردی پێیە، یان هەویر دەشێلێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ هەستکردن بەو چەوساندنەوەیەی کە وەک من لە ناخیدا هەیە.

*نان:

خواردنی نانی ئاسایی له خهوندا، ئامـاژهیه بۆ ئهوهی ئهو پهیوهندییه سۆزداری، یان هاوسهرێتییهی که له ژیانتدایه، پهیوهندییهکی باش و ئارامه، ههرچهنده کهمێک ڕۆتینی تێدایه، بهڵام بینینی سووتانی نان له خهوندا، واته شتێکی کتوپڕ ڕوو دهدات که ههڕهشه له ئاسایشی سۆزداریی ئهو پهیوهندییه دهکات که له ژیانی خهونبینندایه و به زۆری ئاماژهیه بۆ ئهوهی کهسێکی دیکه دێته ناو ئهو پهیوهندییهوه.

*میوه:

بینینی میوه له خهوندا، ماناکهی بهپێی ههندێک حاڵهت دیاری دهکرێ، بۆ نموونه ئهگهر میوهکه پێگهیشتوو بوو، ئهوا ئاماژهیه بۆ تێربوونێکی سۆزداریی باش، بهڵام ئهگهر سهوز بوو، خهونبین له خهوهکهیدا ههستی کردبوو که پێنهگهیشتووه، واته ئهو کهسه به پهیوهندییهکی سۆزداریی پێنهگهیشتوودا دهڕوات. ئهگهر یهک جۆر میوه له خهوندا بینرا، ئهو خهونه پهیامێکی بههێز به خاوهنهکهی دهگهیهنێت، ئهویش ئهوهیه که خهونبین به تهواوی دهزانێ چی دهوێت، بهڵام ئهگهر میوهی زۆر و فرهجۆر ههبوو، واته خهونبین دڵنیا نییه و دۆشداماوه بهرامبهر به مهسهلهیهک له ژیانی سۆزداری یان سێکسییدا.

*سێو:

سێوی شیرین و گهییو و باش، ئاماژهیه بۆ دروستی پهیوهندیی سێکسی له ژیانی خهونبیندا، بهڵام سێوی بۆگهن که کرمی تێدا بێت به زۆری واته ئهو کهسه کێشهی سێکسیی ههیه که هۆکارهکهی سۆزدارییه زیاتر لهوهی که جهستهیی بێت.

•پرتەقاڵ:

پرتەقاڵ سیمبولی ڤیتامین C-یە، واتە سیمبولی پاراستنی جەستەیە لە نەخۆشی، لەبەر ئەوە خواردنی پرتەقاڵی پڕ ئاو لە خەوندا، واتە تێگەیشتن و نزیکی لە پەیوەندیی سۆزداریدا، بەڵام پرتەقاڵی خراپ واتە لەدەستدانی هێز و ڕەونەقی ئەو پەیوەندییە سۆزدارییەی خاوەنی خەونەکە تێیدا دەژی، ئەویش بە هۆی هاتنەناوەوەی کەسێکی دیکە بۆ ناو پەیوەندییەکەیان، یان بە هۆی ساردیی نێوانیانەوە.

•هەنار:

هەنار لەو میوەجاتانەیە کە سیمبولێکی ڕاشکاوانەیە بۆ سێکس، ئەگەر کەسێک لە خەونیدا هەنار بخوات، یان هەنار لێبکاتەوە، یان بە کەسێکی ببەخشێ، لە هەموو بارەکاندا ئاماژەیە بۆ ئارامی و لەیەکگەیشتنی سۆزداری و تێربوونی سێکسی بە شێوەیەکی باش.

•هەنجیر:

هەنجیر لەو میوانەیە، شێوەکەی ئاماژەیە بۆ ئەندامە سێکسییەکان و بینینی لە خەوندا گوزارشتە لە ئارەزووی جووتبوون و حەزە سێکسییەکان کە خەونبین هەست دەکات ئەم حەزانە لەوپەڕی کڵپەدان.

•ترێ:

ترێ بە شێوەیەکی گشتی سیمبولە بۆ ژن. ترێی سپی ئاماژەیە بۆ ئەو پەیوەندییە سۆزدارییە باشەی کە خەونبین پێیدا تێپەڕ دەبێت، بەڵام ترێی ڕەش ئاماژەیە بۆ پەیوەندییەکی سۆزداری کە فشار و کێشەی تێدایە.

هەرچی مێوژە ئاماژەیە بۆ عەشق و خۆشەویستی و سیمبولە بۆ ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێ. ئەگەر کچ خەون بە مێوژەوە ببینێت

ئەوە دەگەیەنێت ئەو کچە حەز دەکات پەیوەندیی لەگەڵ پیاوێکدا ببەستێت کە دەیناسێت.

•زەیتوون:

زەیتوون لەو بەروبوومانەیە کە لە فیکری مرۆڤدا هەڵگری چەمکی سێکسییە، سیمبولە بۆ پیرۆزی و ڕێز.

بینینی زەیتوون لە خەوندا واتە ئەو کەسەی خەونەکەی بینیوە هەست دەکات کەسێکی بەڕێزی دۆزیوەتەوە و دەیەوێت پەیوەندییەکی بەهێزی وەک پەیوەندیی هاوسەرێتیی لەگەڵدا ببەستێت.

•هەنگوین:

هەنگوین لەو ماددە خۆراکییانەیە کە ئاماژەی ڕاشکاوانەی لە خەوندا هەیە و هەڵگری هەمان ئەو مانایانەیە کە لە واقیعدا هەیەتی. بینینی هەنگوین لە خەوندا مانای هاوسەرێتییە کە خەونبین ئارەزوو دەکات لە ژیانیدا ڕوو بدات یان تێیدا دەژی.

وەک ناسراوە هەنگوین ڕۆڵی هەیە لە بەهێزکردنی توانای سێکسی و جووتبوندا، بینینی هەنگوین لە خەوندا ئاماژەیە بۆ تەندروستی و توانای باشی خەونبین لە سێکسدا.

•برنج:

ئەگەر بە لێنراوی برنج لە خەوندا ببینی، ئەوا ئاماژەیە بۆ هاوسەرێتی، ئەگەر بە وشکی دەستی لێبدەیت، ئاماژەیە بۆ بوونی ئارەزووی منداڵخستنەوە.

•شەمامە:

دەرکەوتنی لە خەوندا ئاماژەیە بۆ هاوسەرێتی بە هۆی سەرنجڕاکێشانی غەریزییەوە زیاتر لەوەی سەرنجڕاکێشانەکە فیکری بێت.

•گژوگیا:

بینینی ئەو گژوگیایانەی کە لە دەرمان دەچن لە خەوندا، سیمبولە بۆ هەست و سۆزەکانی مرۆڤ.

•چیمەن:

بینینی چیمەنی سەوزی گەش و چڕ، ڕەنگدانەوەی بەختەوەری مرۆڤ و تێربوونی سۆزداری و سێکسییە لای خەونبین.

•قەوزە:

بینینی قەوزەی دەریایی لە شێوەی شەپۆلدا سیمبولە بۆ پیتێن.

•جاترە:

جاترە ناوبانگێکی جیهانیی هەیە، خواردنی کاریگەریی باشی بۆ سەر تەندروستیی مرۆڤ هەیە بە گشتی و بە تایبەتیش بۆ سەر تەندروستیی سێکسی، دەرکەوتنی لە خەوندا ئاماژەیە بۆ متمانەکردنی خەونبین بە توانای سێکسیی خۆی.

•کەرەوز:

بینینی کەرەوز لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ئەوەی خەونبین پەیوەندی لەگەڵ کەسێکدا هەیە پێیوایە تەواوکارییەکی سۆزداری و فیکری لە نێوانیاندا هەیە.

•ڕووەکی زمانی خەسوو:

زمانی خەسوو واتە ئەو ڕووەکانەی کە دڕکی وەک دەرزییان پێوەیە و ئاماژەن بۆ ئەوەی خەونبین ترسی هەیە لەوەی کە ناکۆکی و گرژی بکەوێتە ناو ئەو پەیوەندییەی لەگەڵ ئەو کەسەدا هەیەتی کە خۆشی دەوێت، دەترسێت دابڕانێکی ئازاراوی لە نێوانیاندا ڕوو بدات.

•پیاز:

پیاز واتە گریان و فرمێسک کە خەونبین دەترسێت لێی، یان دەشێ بە هۆی قەیرانێکی سۆزدارییەوە تووشی ببێت.

•سیر:

سیر بە بۆنە تیژەکەی دەناسرێت، دەرکەوتنی لە خەوندا و جاڕسبوونی خاوەن خەونەکە لە بۆنەکەی، ئاماژەیە بۆ جاڕسبوونی لە بۆنی ئەندامی سێکسی و بوونی کێشە لەو پەیوەندییە سێکسییەی لەگەڵ هاوبەشەکەیدا هەیەتی.

•تووری سوور:

ئەگەر کەسێک لە خەونیدا تووری سوور بخوات، واتە بە پەرۆشە بۆ پاکڕاگرتن و پاراستنی ئەندامی زاوزێی، بەڵام ئەگەر تەماشای باوەشێک لە تووری سوور بکات، واتە بڕوای وایە کە کەسانی زۆر لە توخمە دژەکەی پێی سەرسامن و حەزیان لێ کردووە و پێیان وایە سەرنجڕاکێشە.

•بیبەر:

خەونبین بە هەر ماددەیەکی خۆراکی توون، واتە خەونبین بە پەیوەندییەکی سۆزداریی خرۆشاودا تێپەڕدەبێت، یان حەز دەکات ئەو ساردییەی کە بە ژیانی سۆزداریی یان سێکسییدا تێپەڕدەبێت، بیشکێنێت.

•جۆ:

جۆ لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ئەوەی خەونبین لە تێربوونێکی سێکسی کلاسیکیدا دەژی، بەڵام خۆی پێی باشە، یان ئەو پەیوەندییە سۆزدارییەی تێیدا دەژی، لەو متمانە و نەریتانە بەدەرە کە لە هەر پەیوەندییەکی سۆزداریدا هەن و پێی ئاشناین.

•کەلەرم:

ئەو پێچولۆچانەی کە لە کەلەرمدا هەن، ئاماژەن بۆ ئاڵۆزی. بینینی لە خەوندا بەو ڕەنگە سەوزە کاڵەیەوە، ئاماژەیە بۆ غیرە و ئاڵۆزی و کێشە لەگەڵ لایەنی بەرامبەردا، هەروەها ئاماژەیە بۆ بوونی قەیرانێکی توند کە لە ژیانی سۆزداریی ئەو کەسەدا هەیە.

•تۆوەکان:

بینینی هەر تۆوێک لە خەوندا واتە پیتاندن، پیتاندن وەک چارەسەر، یان وەک کێشە، بەپێی ناوەڕۆکی خەونەکە دیاری دەکرێ، ئایا خەونبین چیی لەو تۆوانە کردووە کە بینیویەتی.

•گۆشت:

خواردنی گۆشتی کاڵ لە خەوندا ئاماژەیە بۆ پەیوەندییەکی سۆزداری کە ڕەقی و وشکی بە سەریدا زاڵە، بەڵام بینینی گۆشت بە تایبەتی گۆشتی مەڕ بە لێنراوی ئاماژەن بۆ جەختکردنەوەی ویژدانی خەونبین لەو پەیوەندییەی تێیدا دەژی کە چارەنووسی ئەو پەیوەندییە ئارامی و هاوسەرێتییە.

•شیرینی:

خواردنی شیرینی لە خەوندا، ئیدی هەر جۆرە شیرینییەک بێت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە ژیانێکی سێکسیی بەختەوەری هەیە.

•کێک:

خواردنی کێک لە خەوندا ئەگەر خەونبین ژنی نەهێنابوو، ئەوا ڕاگەیاندنی ئارەزووکردنە بۆ هاوسەرێتی لە دوای چیرۆکێکی خۆشەویستی و ڕەتکردنەوەی هاوسەرێتییەکی کلاسیکییە.

•شوکولاتە:

خواردنی شوکولاتە لە خەوندا، ئاماژەیە بۆ بێبەشبوونی سۆزداری کە خەونبین تێیدا دەژی، کچان بە زۆری خەون بە شوکولاتەوە دەبینن، بە تایبەتی ماوەی بەر لە سووڕی مانگانە کە هاوکات جەستەی ئەو کەسە پێویستی پێیەتی و ئارەزووکردنی خواردنی شیرینی لەو ماوەیەدا و بە تایبەتیش خواردنی شوکولاتە.

•کۆکا کۆلا:

خواردنەوەی کۆکا کۆلا لە خەوندا، ئاماژەیە بۆ شتێکی زیادە کە ڕۆڵی هەیە لە هەرسکردنی خۆراکدا، ڕەنگدانەوەی هاوسەرێتی، یان

ئەو پەیوەندییەیە کە لەسەر بەرژەوەندی بنیادنراوە و خەونبین تێیدا دەژی.

•کۆکتێل:

خواردنـەوەی کۆکتێل لـە خـەونـدا ئامـاژەیـە بـۆ سـەرکێشی و لەوانەشە ئاماژەبێت بۆ کردنی گوناهێک بە تایبەتی ئەگەر خەونبین لە ژیانی هاوسەرێتیدا نەبێت.

•خواردنی سەهۆڵ:

ئەگەر ژنێک، یان پیاوێک لـە خەونیدا سـەهۆڵ بکرۆژێت، ئەوا ڕەنگدانەوەی ئەو حاڵەتی ساردوسڕییە سۆزداری و دەروونییەیە کە پێیدا تێپەڕ دەبێت.

•شیر:

بە شێوەیەکی گشتی شیر سیمبولی تۆواوی پیاوە.

پێدانی شیر بـە کـەسێک ئامـاژەیـە بـۆ ئـارەزووی خـەونبین بـۆ ئـەوەی سێکس لـەگـەڵ ئـەو کـەسـەدا بکـات کـە شـیرەکـەی پێداوە. فرۆشتنی شیر ئامـاژەیـە بـۆ بێهیوایی بـەرامبـەر ئـەو کـەسـەی کـە خۆشمان دەوێت، بـەلام بینینی شـیر، یـان خواردنـەوەی شـیر لـە خەوندا، ئاماژەیە بۆ بارگرژی و دڵتەنگی کە پەیوەندیی بە مەسەلەی سـۆزدارییەوە هـەیـە. ئـەگـەر ژنێک لـە خـەونیدا شـیری دۆشـی و تـوێژاڵی چـەوری سـەر شیرەکـەی بینی، ئـەوا ئامـاژەیـە بـۆ بـوونی متمانە بە خۆی و بە تواناکانی لە کاتی مامەڵەکردنی لـەگـەڵ پیاواندا و بە زۆری لە یەک پەیوەندیی سۆزداری زیاتر لـە ژیـانی ئـەم ژنـەدا هەیە.

•چەرەسات:

بە شێوەیەکی گشتی بینینی چەرەس لە خەوندا ئاماژەیە بۆ پیاو و ڕەنگدانـەوەی دوو بابـەتـە: وزەی سێکسی و پـارە، هـەروەهـا چەرەسات لە خەوندا ئاماژەشە بۆ ژن.

ئەمە بە پێی شێوەی چەرەسەکە دیاری دەکرێ، بۆ نموونە بە زۆری بوندق ئاماژەیە بۆ ژن، بادەم ئاماژەیە بۆ پیاو.

ئەگەر لە خەوندا چەرەس و ئامێری هاڕینی چەرەس بینرا، واتە پەیوەندییەکی باش لە ژیانی ئەو کەسەدا هەیە و پێکەوە لەسەر کۆمەڵێک خاڵی سەرەکی ڕێککەوتوون.

•گوڵ:

بینینی گوڵ و گوڵزار لە خەوندا بە شێوەیەکی گشتی ئاماژەن بۆ بابەتێکی خۆش، بە زۆری سیمبولی مێیەتین.

مانای سیمبولی گوڵ لە خەوندا و لێکدانەوەی، پشت بە چەند خاڵێک دەبەستێت، وەک: چی لەو گوڵە دەکەین کە دەیبینین؟ ڕەنگی گوڵەکە، جۆری گوڵەکە، هەروەها دۆخی گوڵەکە و شوێنی گوڵەکەش.

بۆ نموونە بینینی چەپکێ گوڵ ئاماژەیە بۆ هەستی ئەو کەسەی کە خەونەکەی بینیوە و پێی وایە کەسانێکی زۆر عاشقی ئەون.

ئەگەر لە خەوندا گوڵ بۆ کەسێک بنێریت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە حەزی لە تۆ نییە و هیچ هیوایەکی بە تۆ نییە.

گوڵی توليب ئاماژەیە بۆ ماچ، زۆر جاریش ئاماژەیە بۆ ماڵئاوایی و دابڕان لەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت.

گوڵەباخ سیمبولی مێیەتییەکی بەهێز و جوانی و گەنجییە، ئەگەر پیاوێک خەونی بە گوڵەباخەوە بینی، مانای وایە خۆشەویستەکەی خۆی پێ جوانە، ئەگەر خۆشەویستی نەبوو، واتە بە شوێن ژنێکدا دەگەڕێت کە شێوە و ڕوخساری جوان بێت و ئەقڵی بە لاوە گرنگ نییە.

گوڵی سپی ئاماژەیە بۆ ژنی پاک و بێگەرد.

گوڵی سوور سیمبولی ژنی جادووبازە.

ئەگەر لە خەوندا ناوەختی گوڵ بە جوانی و ئاشکرا دیاربوو، ئەوا سیمبولە بۆ پەیوەندیی سێکسی نێوان ژن و پیاو.

بەڵام کاتێک گوڵ بە تەواوی دەکرێتەوە و خەریکە پەڕە ڕەنگاوڕەنگەکانی دەوەرن، ئەوا ئاماژەیە بۆ ترسی لەبارچوون، یان ترس و هەستکردن بە قێزەونی بەرامبەر بە کۆئەندامی زاوزێی ژن، بە تایبەتی ئەگەر پیاو خەونی پێوە بینی.

جەستە لە خەوندا:

•جەستە:

خەونبینین بە جەستەوە، واتە خەونبینین لە ڕێی هەستەکانەوە، چونکە بەشەکانی جەستە گوزارشت لە هەستەکانی دەکەن، بۆ نموونە کاتێک خەون بە سنگتەوە دەبینی و لە خەوندا سنگت دەیەشێت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە تۆ خەمت هەیە و دەتەوێت دەریببڕی.

ئەگەر لە خەوندا خۆت بینی جەستەت گەشە دەکات، یان تێروتەواوە، ئاماژەیە بۆ پەیوەندیی بەهێزی نێوان سۆز و غەریزە. ئەگەر خەونت بینی کە جەستەت دوو بەشی جیاوازە، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی ململانێی نێوان سۆز و جەستە.

حاڵەتی جەستە لە خەوندا گوزارشت لە بیرۆکە، یان ترسێک دەکات، بۆ نموونە خەونبینین بە قەڵەوییەوە، واتە هەستکردن بە تێربوونی سۆزداری، لەوانەشە ڕەنگدانەوەی ترس بێت لە دووگیانی، یان دەشێت ئارەزووی ئەو کەسە بۆ دوورکەوتنەوە لە سێکس، ئاشکرا بکات.

بە کورتی هەموو بەشێک لە جەستەمان گوزارشت لە حاڵەتی سۆزداری و دەروونیمان دەکات.

***خوێن:**

خوێن ڕەگەزی ژیانە، هەرچەندە ئەو بۆچوونە باوەش هەیە کە بینینی خوێن لە خەوندا مانای وایە ئەو خەونە بەتاڵە، بەلام ڕای دەروونی ناکۆکە لەگەڵ ئەم بۆچوونەدا و خوێن بە پێی شێوازی، یان جۆری ئامادەبوونی لە ناوەڕۆکی خەونەکەدا، هەروەها بەپێی دڵەڕاوکێی خەونبین بەرامبەر بینینی مانای زۆر دەبەخشێت، بۆ نموونە دەشێت پێویستیی خەونبین بۆ سۆز و میهرەبانی ئاشکرا بکات، یان ئارەزووی بۆ تۆڵەکردنەوە بخاتە ڕوو، دەشێت ڕەنگدانەوەی ترس بێت بۆ لەدەستدانی پاکیزەیی، هەروەها لەوانەیە ئاماژەبێت بۆ پەیوەستکردنی سێکس بە ئازارەوە.

بینینی خوێن لە خەونی کچانی کەم تەمەندا، کاردانەوەی چاوەڕێکردنی سووڕی مانگانەیە، خوێن لێڕۆیشتن لە خەوندا دەشێت ئاماژەبێت بۆ لەدەستدانی وزەی سێکسی. برینداربوون لە خەوندا ڕەنگدانەوەی شکستهێنانە لە ئەنجامدانی سێکس، بەلام لووتپژان پەیوەندیی بە ترسی لەدەستدانی ئەو کەسەوە هەیە کە خۆشت دەوێت.

***ڕووخسار:**

ڕووخسار واتە ڕووبەڕووبوونەوە، بینینی خۆت لە خەوندا، وەک ئەوە وایە خۆت لە ئاوێنەدا ببینی، ڕووبەڕووبوونەوەی خۆتە بەرامبەر بە مەسەلەیەکی هەستیار کە هەوڵ دەدەیت لێی ڕابکەیت، یان ڕەنگدانەوەی ترسە لەوەی نهێنییەکت ئاشکرا بێت کە شاردووتەوە، بەلام بینینی خۆت لە ڕووخساری کەسێکی دیکەدا، یان بینینی ڕووخساری کەسێک کە بە شوکۆلاتە پیس بووبێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ دڵەڕاوکێیەکی قووڵ بەرامبەر هەندێک بابەت کە عەیب و نەنگییە بۆ خەونبین، بەلام شاراوەیە و خۆی نایەتەوە یادی.

●ناوچەوان:

بە شێوەیەکی گشتی ناوچەوان ئاماژەیە بۆ کەرامەت و دانایی، ئەوەی لە ناوچەوانتدا ڕوو دەدات لە خەوندا، پەیوەندی بەم بابەتانەوە هەیە، ئەگەر لە خەوندا ناوچەوانت ماچ کرا، ئەوا ئاماژەیە بۆ تێرنەبوونی سێکسی و ڕەنگدانەوەی پەیوەندییەکە کە تەنیا ڕێزی تێدایە.

●دەم:

دەم لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە لە ڕووی سۆزدارییەوە پێویستی بە تێربوون هەیە، هەروەها دەم سیمبولی مێیەتییە یان لایەنی مێیەتییە. بینینی دەمی جوان و تەندروست لە لایەن پیاوەوە، ڕەنگدانەوەی پەیوەندییەکی سۆزدارییە کە لەوپەڕی لوتکەدایە.

●ددان:

ددان لە خەوندا پەیوەندیی بە شەڕانگێزی و توندوتیژییەوە هەیە. دەرکەوتنی ددان، یان گازگرتن لە خەوندا، ئاماژەیە بە ئەنگێزەی سادی و ماسۆشی.

خەونبینین بە ددانی جیڕەوە ئاماژەیە بۆ غەدر و بریندارکردن لە لایەن خۆشەویستەوە. ددانی سپی ڕەنگدانەوەی پەیوەندییەکی سێکسیی باشە. هەڵکشانی ددانی ژێری، ترسە لە لەدەستدانی خۆشەویست، یان لەدەستدانی پاکیزەیی.

کەوتنی ددان دەشێت پەیامێک بێت لە جەستەوە لە ئەنجامی ڕوودانی ئەو گۆڕانکارییە جەستەییانەوە بێت کە جەستە پێیاندا تێپەڕ دەبێت.

ترسان لەوەی ددانی ژێری بکەوێت، هەستکردنە بە ترس لەوەی ئەو کەسە توانای سەرنجڕاکێشانی لە لایەن کەسانی دیکەوە

لەدەست بدات، ئەگەر ژنێک لە خەونیدا ددانی ژێری قوت بدات، واتە حەز دەکات دووگیان ببێت.

●زمان:

زمان لە خەوندا سیمبولە بۆ چووک، یان سیمبولە بۆ فریودانی سێکسی لە لایەن کەسێکەوە کە لە خەونبینەوە نزیکە.

●قژ-پرچ:

قژ بەشێکە لە جەستە، بۆ لێکدانەوەی سێکسی بینینی لە خەوندا، هەمان ئەو شتانەی بەسەردا جێبەجێ دەبێت کە بەسەر جەستەدا جێبەجێ دەبن.

خەونبینین بە کەسێکەوە کە هاوبەشی ژیانتە و لە خەونتدا قژی بڕیوە، واتە گومانت هەیە لێی و پەیوەندیی نێوانتان متمانەی تێدا نییە.

هەڵوەرینی قژ لە خەوندا ئاماژەیە بۆ خیانەتی هاوسەرێتی، کە خاوەن خەون هەست دەکات لە ژیانیدا ڕوودەدات.

قژی سپی لە خەوندا واتە مردنی هەست و سۆز. قژداهێنانی کەسێک لە خەوندا، واتە خەونبین هەست دەکات توانای چارەسەرکردنی کێشە سۆزدارییەکانی هەیە، ئەو ژنەی لە خەونیدا لە لایەن کەسێکی دیکەوە سەرە تاڵەکانی قژی دەبڕدرێت، واتە حەزی لە سەرکێشییە، بەڵام بڕینی هەموو قژ، ئەگەر خەونبین ژن بوو، واتە ترسی لە ئابڕووچوون هەیە. قژی زۆر درێژ بۆ ژن، واتە ئەو ژنە هەست دەکات ناتوانێت کۆنترۆڵی ئەو پیاوە بکات کە لە ژیانیدایە.

●لێو:

لێکدانەوەی بینینی لێو لە خەوندا، بە پێی شێوە و تەندروستیی ئەو لێوەی کە دەبینرێت، دەگۆڕێت.

لێوی ئەستوور واتە جارسبوون لە هاوسەریتی و بەدحاڵیبوون لە یەکدی.

لێوی تەنک پەیوەندیی سۆزداریی باش دەگەیەنێت. لێوی زامدار و هەوکردوو واتە لەدەستدانی ئارەزووی سێکسی.

●گەردن:

ئەگەر پیاو خەونی بەوەوە بینی سەیری گەردنی ژنێک دەکات، واتە هەست دەکات کێشەی لەگەڵ ئەو ژنەدا هەیە کە پەیوەندیی لەگەڵدایە. ئەگەر ژن هەستی کرد سەیری گەردنی پیاوێک دەکات بە تایبەتی قورقوڕاگە- شوێنی ڕژێنە دەرەقییەکانی سەرملی، واتە ئەو ژنە متمانەی بە شێوەی ئەو پیاوە نییە و سەرنجی ڕاناکێشێت، بەڵام ئەگەر کەسێک لە خەونیدا هەستی کرد شتێک لە قوڕگی گیراوە، واتە پێویستی بەوەیە سۆز و خۆشەویستیی خۆی بۆ کەسێک بدرکێنێت.

●چاو:

بینینی چاو لە خەوندا بە شێوەیەکی گشتی واتە چالاکیی سێکسی، بە تایبەتی ئەگەر چاوەکە جوان بوو، هەروەها بە باشی کرایەوە و داخرایەوە. چاوی دەرپۆقیو (زەق) واتە ترس لەوەی کەسێکی دیکە خۆشەویستەکەت لێ بدزێت، یان ترسە لەوەی کەسانێک چاودێریت بکەن لە کاتی سێکسدا، یان بە رووتی تەماشات بکەن.

●گوێ:

ئاگادارکردنەوەی خەونبینە لە ڕوودانی دیالۆگێک، یان فریودانێک کە زیان بە خەونبین دەگەیەنێت.

•نینۆک:

نینۆک لەو بەشانەی جەستەیە کە دەشێت توندوتیژی بنوێنێت، لەبەر ئەوە وەک ددان دەشێت ئاماژەبێت بۆ سێکسێک کە توندوتیژیی تێدا بێت، کە خەونبین لێی بترسێت یان ئارەزووی بکات.

•پێست:

پێست لە خەوندا دەشێت ڕەنگدانەوەی تایبەتمەندی و پێویستی خەونبین بێت بە دابڕان و تەنیایی.

پێستی سپی واتە خۆپاراستن لە کەسانی دیکە و دەشێت ئاماژەبێت بۆ نزیکبوونەوە و پێکەوەنووسان.

کونکردنی پێستی هەندێک شوێن، وەک نەرمایی گوێ، دەشێت ئاماژەبێت بۆ لەدەستدانی پاکیزەیی.

•دەست:

دەست ئاماژەیە بۆ ئەوەی خەونبین پێویستی بە گەمەبازییە، ئەگەر پیس بوو، واتە خەونبین کارێک دەکات کە قەناعەتی پێی نییە، یان کارێکی قەدەغەکراوە و تایبەتە بە مەسەلەکانی سێکس.

•قۆڵ (بازوو):

قۆڵ واتە سۆزێکی باش و گەرم و دەشێت ئاماژەبێت بۆ سۆز و میهرەبانی و ئارەزووی لەئامێزگرتن.

•پاژنەی پێ:

پاژنەی پێ واتە خەونبین حەز دەکات کەسێک هەبێت پشتی پێ ببەستێت.

•قاچ:

قاچی بەهێز و تەندروست لە خەوندا واتە پەیوەندییەکی سێکسیی بەهێز، بەڵام قاچی شکاو واتە پەیوەندییەکی سۆزداریی

نائارام. ئەگەر پیاوێک خەونی بە قاچێکی جوانی ژنێکەوە بینی و پێی ورووژا، ئەوا بێهیوا دەبێت لە شتێک کە پشتی بە لایەنە پۆزەتیڤەکانی بەستووە.

*سمت:

ئەگەر پیاوێک خەونی بە سمتی ژنێکەوە بینی کە پەیوەندیی سێکسی لەگەڵیدا نەبێت، واتە حەز دەکات ژنێکی دیکە غەیری ژنەکەی خۆی تاقی بکاتەوە. ئەگەر ژنێک خەون بە سمتی ژنێکەوە ببینێت واتە ئەو ژنە دەترسێت هاوسەرەکەی خیانەتی لێبکات، هەروەها بینینی سمت لە لایەن ژنەوە لە خەودا دەشێت ئاماژەبێت بۆ نزمترین و کەمترین بەش لە ژیانی سێکسیدا و ئەو ژنەی خەونی پێوە دەبینێ هەست بە نائومێدی دەکات بەرامبەر بە ژیانی سۆزداری، هەروەها دەشێت ئاماژەبێت بۆ ساویلکەیی لە خۆشەویستیدا.

*مەمک:

بینینی مەمک لە خەوندا بە پلەی یەکەم ئاماژەیە بۆ دایکایەتی، دەشێت بینینی مەمک گوزارشت لە پێویستیی خەونبین بکات بۆ سۆز و خۆراک. مەمکی داکەوتوو لە خەوندا ئاماژەیە بۆ بوونی قەیرانێکی سۆزداری. مەمکی زامدار و هەوکردوو ئاماژەیە بۆ بوونی سوێیەک لە دڵدا بە هۆی جیابوونەوە، یان دابڕانێکەوە. مەمکی چەورکراو واتە سێکس بەرامبەر بە پارە.

هەروەها مەمک ئاماژەیە بۆ ئارەزوویەکی دایکایەتی، یان ئاماژەیە بۆ پێویستیی ژن بۆ ئەوەی کە پیاو ڕێز لە جەستەی و پێداویستییە سێکسییەکانی بگرێت.

مژینی مەمک لە خەوندا ڕەنگدانەوەی بوونی کێشە و دڵەڕاوکێیە کە خەونبین تێیدا دەژی.

•دڵ:

دڵی بە ئازار، خوراو، کەموکوڕ....هتد، هەموو ئەمانە ئاماژەن بۆ بوونی کێشەی سۆزداری کە خەونبین پێیاندا تێپەڕ دەبێت.

•گورچیلە:

خەونبینین بە گورچیلەوە واتە بوونی کێشە لە پەیوەندیی هاوسەرێتیدا.

•جگەر:

خواردنی جگەر لە خەوندا، یان هەستکردن بە ئازاری جگەر ئاماژەیە بۆ نەبوونی متمانە بەو کەسەی کە خەونبین لە ژیانیدا خۆشی دەوێت.

•میز:

میز واتە تۆوهاویشتن و ئارەزووی سێکسکردن، هەروەها دەشێت پێویستی بۆ میزکردن لە خەوندا ئاماژەبێت بۆ پێویستیی درکاندنی مەسەلەیەک یان بابەتێکی ئازاربەخش.

سێکس لە خەوندا:

خەونبینین بە ئەندامەکانی سێکسەوە گوزارشتە لە ژیانی سێکسی و سۆزداریی خەونبین بە شێوەیەکی ڕاشکاوانە.

کاتێک خەون بە ئەندامی سێکسەوە دەبینین، پێویستە بیر لە هەستەکانمان بکەینەوە بەرامبەر بە جەستە و هەستی سێکسیمان.

خەونبینین بە کەسێکەوە کە ئەندامی سێکسیی نەبێت، واتە نەبوونی ئارەزووی سێکسی لای ئەو کەسەی کە خەونەکەی بینیوە.

•کونی کۆم:

خەوبینین بە کونی کۆمەوە دەشێت ئازاری خەونبین بێت و ببێتە مایەی قێزەونی، بەڵام ئەمە خەونە، خەونێکی تەواو سیمبولییە و ئاماژەیە بۆ پێویستیی خەونبین بەوەی ئەو شتانە بدرکێنێت کە وەڕسی دەکەن و دڵی تووند دەکەن، واتە خەونبین پێویستی بەوەیە ئاسوودە بێت و بحەوێتەوە.

•چووک:

بینینی چووک لە خەوندا، واتە ئارەزوویەکی ڕاشکاوانە بۆ سێکس. کاتێک ژن خەون بە چووکەوە دەبینێت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە لە ژیانی واقیعیدا هەست بە شکستی دەکات و لە ڕووی سێکسییەوە هەست بە تێربوون ناکات، لەبەر ئەوە ئەو ژنەی خەون بە چووکەوە دەبینێت پێویستی بەوەیە بیری لەسەر پێداویستییەکانی و هاوکات تواناکانیشی چڕ بکاتەوە.

ئەگەر ژنێک خەون بەوەوە ببینێت کە چووکی پێوەیە، واتە ئەو ژنە هەست بە لاوازی دەکات و حەز دەکات گوزارشت لە خۆی بکات، بەڵام کاتێک پیاو خەون بە چووکی پیاوێکی دیکەوە دەبینێت، ئەوا بە پێی ناوەڕۆکی خەونەکە و هەستی خەونبین لە خەوەکەدا لێکدانەوەکەی دەگۆڕێ، ئەو پیاوە شانازی بە پیاوەتیی خۆیەوە

دەکات، یان گومانی لە پیاوەتیی خۆی هەیە، بەڵام ئەو پیاوەی لە خەونیدا دەترسێت کەسێکی دیکە چووکی ببینێت، واتە دەترسێت هەقیقەتەکەی لای کەسانی دیکە ئاشکرا ببێت.

ئەگەر پیاو لە خەونیدا چووکی بچووک بوو، واتە بە قۆناغێکدا دەڕوات کە هەست بە لاوازی و فشەڵی دەکات، بەڵام ئەگەر پیاو هەستی کرد چووکی وەک گەڵا هەڵدەوەرێ و لە جیاتی ئەو چووکە، چووکی تازەی لێدەڕوێت، ئەوا لە قۆناغێکی نوێی ژیانیدا دەژی، گەشەکردن لە کەسێتی و سۆز، یان لە پیشەکەیدا ڕوو دەدات.

خەونبینین بە چووکی تەندروست و ڕەپبووەوە، ئاماژەیە بۆ بیرۆکەی بەهێز و داهێنان لە ئەقڵی خەونبین و هەروەها ئاماژەیە بۆ بەهێزی و توندوتۆڵی لە کەسێتیدا.

*زێ:

خەونبینین بە زێ-ەوە دەشێت گوزارشت بێت لە ترسی ئەوەی دەست بە پرۆژەیەکی نوێ بکەیت، یان مەسەلەیەک لە ژیانی ئەو کەسەدا ڕوون و ئاشکرا نییە، زێی ژن لە خەوندا بە پێی هەستی خەونبین لە خەونەکەدا دەگۆڕێ، ئایا هەست بە خۆشی و چێژ دەکات، یان هەست بە قێزەونی دەکات.

کۆئەندامی زاوزێی ژن لایەنێکی تاریک لە ژیانی سێکسیمان ئاشکرا دەکات، ئەو پیاوەی خەون دەبینێت کە کۆئەندامی زاوزێی ژنی هەیە، واتە لە ژیانیدا خاوەنی کەسێتییەکی توند و زبرە و پێویستی بەوەیە کەمێک نەرمتر بێت.

*سووڕی مانگانە:

کاتێک پیاو خەون بەوەوە دەبینێت کە تووشی سووڕی مانگانە بووە، یان خوێنی سووڕی مانگانەی هەیە، واتە ئەو پیاوە لە کارەکەیدا داهێنان و بەرهەمی هەیە.

ئەگەر ژن خەونی بەوەوە بینی سووڕی مانگانەی بۆ هاتووە، واتە زۆر شتی خراپ لە ژیانی سۆزداری و سێکسییدا ڕوو دەدەن، هەروەها دەشێت ئاماژەبێت بۆ نەبوونی ئارەزووی سێکسی، کێشە لە پیتاندندا، نەبوونی ئارەزووی منداڵ خستنەوەیە، یان پێویستی بە سۆز و میهرەبانی هەیە، یان دەشێت ڕەنگدانەوەی هەستکردن بێت بە گوناە، چونکە هەندێک کاری سێکسیی کردووە کە لە ڕووی ئایین، یان کۆمەڵایەتییەوە خواستراو نین.

•دووگیانی:

بە شێوەیەکی گشتی دووگیانی لە خەوندا، واتە بیرۆکەیەک لە ناخماندا گەشە دەکات و مەرج نییە ئەو بیرۆکەیە سێکسی بێت، بەڵام بیرۆکەکە هەر شتێک بێت، هەڵەیە و ڕاست نییە.

ئەگەر پیاو لە خەونیدا دووگیان بوو، ئەوا بیر لە سەرکێشییەکی مەترسیدار دەکاتەوە، بەڵام ئەگەر ژن دووگیان بوو، ئەوا ئارەزوویەکی بەهێزی هەیە بۆ ئەوەی کە دووگیان نەبێت، حەزی لە کڕینی جلوبەرگی نوێیە.

ئەگەر کچ لە خەونیدا دووگیان بوو، کەسێک لە دەوروپشتی هەیە دەیەوێت تەفرەی بدات و جەستەی بۆ خۆی قۆرخ بکات.

•منداڵبوون:

منداڵبوون پەیامێکە لە نەستەوە، ئەوەت پێ ڕادەگەیەنێت کە تۆ دەتوانیت بەسەر خاڵە لاوازەکانتدا زاڵ ببی.

ئەگەر کچ لە خەونیدا منداڵی بوو، واتە بە هۆی کارێکەوە کە کردوویەتی، دەترسێ ناوبانگی لەدەست بدات و ئابڕووی بچێت، یان دەترسێت بە هۆی خۆشەویستی و هاوسەرێتییەوە ئازادییەکەی لەدەست بدات.

زۆرێک لەو کچانەی کە دەکەونە داوی خۆشەویستییەوە خەون بەوەوە دەبینن کە دووگیانن، ئەمەش دەشێت بە هۆی ترسیانەوە بێت لەوەی کە پەیوەندیی خۆشەویستییان بگاتە خاڵی سێکس و منداڵیان ببێ.

●لەبارچوون:

لەبارچوون لە خەوندا دەشێت ڕەنگدانەوەی مەسەلەیەکی سێکسیی ڕاشکاو، یان ڕانەشکاو بێت.

لەبارچوون دەشێت ڕەتکردنەوەی بیرۆکەیەک، یان دۆخێک بێت لە پەیوەندییەکی سۆزداریدا، هەروەها دەشێت لەبارچوون مەترسییەک بێت بۆ سەر پەیوەندیی سۆزداری کە خەونبین بە هۆی ڕەفتارێکەوە کە ئەنجامی داوە.

زۆرجار لەبارچوون لە خەونی ژندا پەیوەندیی بە ڕێزەوە هەیە، پەیامێکە بۆ ئەو ژنە تا ئەو هەڵە مۆراڵیانەی بیر بخاتەوە کە کردوونی، یان وای لێدەکات ڕووبەڕووی خۆی بێتەوە و کۆتایی پەیوەندییە سۆزدارییەکەی قبوڵ بکات، یان پێی دەڵێت کە پێویستە چیی دیکە بیر لەو ئەزموونی دەستدرێژییە نەکاتەوە کە پێشتر تووشی بووە و کۆتایی هاتووە.

ئەگەر ژن خەونی بەوەوە بینی بە زۆر منداڵەکەی پێ لەباربراوە، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی ترس و گومانی لەوەی کەسێک دەیەوێت شەرەفی لەکەدار بکات. ئەگەر پیاو خەونی بینی بەوەوە کە منداڵی لەبارچووە، واتە هەست بە گوناه دەکات، یان کێشەی تەندروستیی هەیە و ئەو کێشانە پەیوەندییان بە ژنەکەیەوە هەیە، واتە دەشێ بە هۆی ژنەکەیەوە تووشی نەخۆشییەک بووبێت.

•کۆرپەلە:

بینینی کۆرپەلە لە خەوندا واتە چوونە ناو پەیوەندییەکی سۆزداریی ناکامڵ، یان نادروستەوە، هەروەها دەشێت ئاماژەبێت بۆ پێداویستیمان بۆ خۆراک و چاودێری و میهرەبانیی کەسانی دیکە.

•هەرزەکاری:

خەونبینین بە قۆناغی هەرزەکارییەوە، یان بینینی کەسێک بە هەرزەکاری لە خەوندا، ئاماژەیە بۆ ئەنگێزەی ئاشکراکردنی سێکسی و ئارەزووکردنی زانینی زانیاری دەربارەی پەیوەندیی نێوان ژن و پیاوێک. خەونبینین بە هەرزەکارێکی دڵخۆشەوە ئاماژەیە بۆ ئارەزووکردنی گەڕانەوە بۆ ڕۆژانی ئازادی و بێدەربەستی.

•سێکسکردن:

خەونبینین بە سێکسەوە، خەونێکی باشە، ئاماژەیە بۆ دروستیی تەندروستیی سێکسی لای ئەو کەسەی خەونەکەی بینیوە.

هەروەها خەونبینین بە سێکسەوە، دەشێت ئاماژەبێت بۆ پێویستیی ئەو کەسە بە سێکس و پیتاندن.

خەونبینین بە خستنەناوەوەی چووکەوە، واتە ئارەزوویەکی بەهێز بۆ پێکەوەنووسان و سێکسکردن.

سێکسکردن لە خەوندا بە شێوەیەکی سروشتی و هەستکردنی خەونبین بە حەوانەوەی دەروونی واتە ئەو کەسە ئارەزوو دەکات ڕووبەڕووی ژیان و تەواوی حەزە چێژبەخشەکانی دنیا ببێتەوە.

ئەگەر کەسێک لە خەونیدا سێکسی لەگەڵ کەسێکی نامۆدا کرد، ئەوا بیرۆکەی نوێی سەرکەوتووی بۆ دێت کە تایبەتن بە کارەکەی.

•خەونی سێکسی:

ئەگەر کەسێک خەونی سێکسیی بینی، ئەوا ئاماژەیەکی توند و ئاشکرایە بۆ ئەوەی ئەو کەسە سێکس لە ژیانیدا کەمە و هەست بە تێربوونی سێکسی ناکات.

*ئەڤینداری:

ئەگەر کچێک خەونی بەوەوە بینی کە پیاوێک ئەڤینداریی لەگەڵدا دەکات، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە لە ژیانیدا هێشتا سەرنجی هیچ پیاوێکی ڕانەکێشاوە و کەس ئاوڕی لێ نەداوەتەوە. ئەگەر پیاو لە خەونیدا ژنێک ئەڤینداریی لەگەڵدا کرد، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە هەست دەکات ژنان ڕێزی لێ ناگرن.

*دەستلێدان یان بەرکەوتن:

بەرکەوتن یان دەستلێدان، پەیوەندیکردنە لەگەڵ ئەوانی دیکە، بە زۆری گوزارشت لە ئارەزوویەکی کۆمەڵایەتی دەکات.

بەڵام دەستلێدان لە بەشە هەستیارەکانی جەستە لە ژن و پیاودا، ئاماژەیە بۆ پێویستیی زۆر، یان بە ورووژاندنی سۆزداری و سێکسی لە ژیانی واقیعیاندا.

*تۆوهاویشتن:

تۆوهاویشتن لە خەوندا ئاماژەیە بۆ کۆتایی خەم و حەوانەوە لەو بارقورسییەی لە ئەستۆی ئەو کەسەدا بووە، بارگرانییەک بووە لە ئەقڵی خەونبیندا کە لە واقیعی ژیانی ڕۆژانەدا دڵتەنگی کردووە، هەروەها تۆوهاویشتن لە خەوندا ئاماژەیە بۆ گوزارشتکردن لە ڕا و بۆچوون.

دەشێ تۆوهاویشتن لە خەوندا ڕاگەیاندنی پێداویستیی ئەو کەسە بێت بە سێکس و دەشێت حەز بکات بە شێوەی جیاواز تێربوونی سێکسی دەست بکەوێت.

•خۆشەویستی:

ئەگەر خەون بەوەوە ببینی کە خۆشەویستی دەکەی، ئەوا ئەمە خەونێکی باشە، ئاماژەیە بۆ وروژاندنی سێکسی لە ژیانی ڕۆژانەدا و هەروەها ئاماژەیە بۆ ئارامی و حەوانەوە لە ماڵەکەی خۆتدا و دەشێ ئاماژەش بێت بۆ ئەوەی کە تۆ کەسێکی خۆبەخۆیت.

خەونبینین بەوەوە کە تۆ لە چیرۆکێکی خۆشەویستیی شکستخواردوودا دەژییت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە کێشە و گیروگرفتی سادەت هەیە و تۆ دەرک بەوە دەکەیت کە دەتوانی چارەسەریان بکەیت.

خەونبینین بە پەیوەندییەکی سۆزدارییەوە، ئاماژەیە بۆ پێویستیمان بە سەرکێشی و وروژاندن، خەونبینین بەوەوە کە پەیوەندیی خۆشەویستیت لەگەڵ کەسێکدا هەیە کە دەیناسی و لە دەوروپشتتە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە لە نەستدا بەو کەسە سەرسامیت.

•ماچ:

خەونبینین بە ماچەوە چەند لێکدانەوەیەکی هەیە، وەک: دەشێت ماچکردن کۆتاییهێنان بێت بە شتێک، بۆ نموونە کۆتاییهێنان بە پەیوەندییەک لە پێناوی دەستپێکردنی پەیوەندییەکی دیکەدا.

ئەگەر لە خەوندا ماچێکی ئاسایی کەسێکمان کرد، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئێمە ددان بەوەدا دەنێین کە ئەو کەسە شتێ لە کەسێتی ئێمە دەزانێت.

ئەگەر لە خەوندا ژن و پیاو کە هاوسەری یەکدین، ماچی یەکدیان کرد، واتە بەوەفان بەرامبەر بەو بەڵێنانەی کە بە یەکدییان داوە و پەیوەندیی نێوانیان باشە.

ئەگەر کچێکی گەنج لە خەونیدا ماچی پیاوێکی پیری کرد، واتە هیوابڕاوە لە خۆشەویستی. ماچکردنی منداڵ لە خەوندا ئاماژەیە بۆ هەستکردن بە سەرکەوتن لە ژیاندا.

ماچکردنی ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێت لە تاریکیدا ئاماژەیە بۆ کێشەی مۆراڵی کە تێیدا دەژی، یان دەترسی ڕوو بدات.

ماچکردنی ئەو کەسەی خۆشت دەوێت لە ڕووناکیدا ئاماژەیە بۆ ڕوودانی ئەو هەڵوێستانەی کە جێگەی ڕێزن و کەسانی دیکە شایەتیی بۆ دەدەن.

ئەگەر لە خەوندا کێبڕکێکارەکەتت بینی ئەو کەسە ماچ دەکات کە تۆ خۆشت دەوێت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی متمانەت بەو پەیوەندییە نییە کە تێیدا دەژیت.

ئەگەر لە خەوندا کەسێکت ماچ کرد و وا دەرکەوت کە ئەو تۆی خۆش ناوێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی تۆ کەوتوویتە ناو خۆشەویستیی کەسێکەوە کە شایانی تۆ نییە.

ئەگەر خۆشەویستەکەت لە خەوندا بینی ماچی کەسێکی دیکە دەکات، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە گومانی لە دڵسۆزیی تۆ هەیە.

ئەگەر پیاو کۆئەندامی زاوزێی ژن لە خەوندا ماچ بکات، ئەوا ئاماژەیە بۆ خاکیتی و ڕێزی بۆ ئەو ژنە.

***ئۆرگازم:**

گەیشتن بە ئۆرگازم لە خەوندا ئاماژەیە بۆ تەندروستیی جەستەیی و متمانەکردن بەخۆ لای خەونبین.

***ڕووتبوونەوە:**

خەونبینین بەوەی کە ڕووتی و هیچت لە بەردا نییە و شەرم دەکەیت، بەڵام ناتوانیت بجووڵێیت و ڕابکەیت و خۆت لە بەرچاوی

ئەو خەڵكانە دوور بخەیتەوە کە سەیرت دەکەن، لەو خەونە ئاساییانەیە کە زۆربەی خەڵک دەیبینن.

ڕووتبوونەوە بەشێکە لە سروشتی خۆڕسکی مرۆڤ، منداڵ حەز دەکات خۆی ڕووت بکاتەوە، تەنانەت گەورەکانیش.

ڕووتبوونەوە زۆر شت ئاشکرا دەکات، ئەویش بە پێی ناوەڕۆک و هەستی خەونبین لە خەوندا لێکدانەوەی دەگۆڕێ، بۆ نموونە، وەک:

-ڕووتبوونەوە لە بەردەم کەسێکدا، واتە خۆئاشکراکردنی سێکسی و سۆزداری بۆ کەسێک بە بێ ترس، یان شەرم.

-خەڵکی سەیرت بکەن و تۆ ڕووت بیت، ئاماژەیە بۆ ترسی تۆ لەوەی نهێنییەکت ئاشکرا ببێت.

-خۆ ڕووتکردنەوە، دەشێت نارەزایی دەربڕین بێت بەرامبەر بە چەپاندنی سۆزداری و سێکسی، یان چەپاندنی دەربڕینی قسەی ناو دڵت و ڕای خۆت بێت.

-ئەگەر مرۆڤ خۆی ڕووتکردەوە و جەستەی لە خەونەکەدا جوان بوو، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی سازانی، یان گونجاندنی سۆزداری لای خەونبین.

-ئەگەر خەونبین خۆی ڕووت کردەوە و لە خەونەکەدا هەستی کرد کە جەستەی جوان نییە، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی ناکۆکی و نەبوونی سازان، یان گونجاندنی سۆزداری لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا.

-ئەگەر خەونبین لە بەردەم ئاوێنەدا خۆی ڕووت کردەوە، ئەوا ئاماژەیە بۆ تێپەڕبوون بە قۆناغێکی باشی پێگەیشتن و کامڵبوون لەگەڵ خۆیدا.

-ئەگەر بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش پارچەپارچە جلوبەرگ دابکەنرێ و مەبەست فریودانی تەماشاکەران بێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ ترس لە ئابڕووچوون و بوونی تێکچوون و ناتەواوییەک لە ژیانی خەونبیندا.

•لادانی سێکسی:

ڕوودانی یان ئەنجامدانی هەر مەیل و کردارێکی سێکسیی جیاواز لە پەیوەندیی سێکسیی ئاسایی نێوان ژن و پیاو لە خەوندا، بە زۆری ئاماژەیە بۆ ئارەزووی ئەو کەسە بۆ ڕوودانی یان ئەنجامدانی گۆڕانکارییەکی ڕیشەیی لە ژیاندا، یان ڕەفتاردا بە تایبەتی لە ژیانی تایبەتی و کرداری سێکسیدا.

زۆر کات ئەنجامدانی ڕەفتاری سێکسیی جیاواز لە خەوندا، گوزارشتێکی ڕاشکاوانەیە لەو ڕەفتارەی کە خەونبین حەز دەکات لە ژیانی سێکسیدا ڕوو بدات، بەڵام بە لایەوە قورسە لە سەرزەمینی واقیع ئەو ئارەزووەی جێبەجێ بکات.

•هۆمۆسێکسوالیتی:

هۆمۆسێکسوالیتی واتە سێکسکردن لەگەڵ هاوتوخمەکەی خۆیدا. هۆمۆسێکسواڵیتی لە خەوندا ڕەنگدانەوەی زۆر مەسەلەی دیکەیە کە لێکدانەوەکەی بەپێی ناوەڕۆکی خەونەکە دەگۆڕێ، بەم شێوەیە:

-دەشێت ئەو کەسە بەڕاستی ئارەزووی هۆمۆسێکسواڵیتی بکات.

-دەشێت ئارەزووی دایکایەتی و سۆز و میهرەبانی بکات بە شێوەیەکی گشتی.

-ئارەزووی زانین بێت دەربارەی سێکس و بە تایبەتی دەشێ ئەو کەسە ئارەزوو بکات ئەو بزانێ ئایا هۆمۆسێکسوالەکان چۆن سێکس دەکەن.

-ترسی زۆر بێت لە هۆمۆسێکسوالەکان و ئەو نەخۆشییانەی لە نێو ئەواندا بڵاوە، وەک ئایدز.

-ئارەزوو بێت بۆ ئەوەی کەسانی دیکە قبوڵت بکەن.

-ململانێی نێوان مێیەتی و نێرینەیی بێت لای خەونبین.

-تاقیکردنەوەی هەستەکان لای هۆمۆسێکسوال کە بەرامبەر کەسانی دیکە هەستی پێدەکەن، وەک قۆرغکردن، عەیبە، لاوازی.

-شکستهێنان لە بەدەستهێنانی دارایی و ساماندا، یان لە سەلماندنی خود-دا.

•خۆچوواندن بە توخمەکەی دیکە:

ئەگەر لە خەوندا پیاوێک جلی ژنانەی لە بەر کرد، یان ژنێک خەونی بەوەوە بینی کە جلی پیاوانەی لە بەر کردووە، دەشێ ئاماژەبێت بۆ ڕێزی بەرامبەر توخمەکەی دیکە، یان بەڕاستی ئارەزوو بکات لە توخمەکەی دیکە بچێت.

•توخم گۆڕاو:

کاتێک پیاوێک خەون بەوەوە دەبینێت کە بووە بە ژن، یان ژنێک خەون بەوەوە دەبینێت بووە بە پیاو، ئەوا ئاماژەیە بۆ نەبوونی ئارامیی سۆزداری لە ژیانیاندا.

•خۆمەلاسدان:

لە خەوندا دەشێ سەیری خۆمان یان کەسانی دیکە بکەین کە سێکس دەکەن، ئەمە لەوانەیە ئاماژەبێت بۆ ئەستەمی چێژوەرگرتنمان لە سێکس لە ژیانی واقیعیدا، یان ئاماژەبێت بۆ عەشق و سەرسامی بێ بە خۆمان و لەو کەسانە بین کە زۆر تەماشای ئاوێنە دەکەن، یان ئاماژەبێت بۆ ئارەزووی زانین و پرسیارەکانمان دەربارەی سێکس و ئەو بابەتانەی کە لە واقیعدا نایانزانین و حەز دەکەین وەڵامەکانیان بزانین.

٭سادیزم و ماسۆشیزم:

سادیزم واتە ئازاردانی بەرامبەر لە پێناوی چێژوەرگرتنی زیاتردا. ماسۆشیزم حەزکردنە بە ئازار لە پێناوی بەدەستهێنانی چێژی سێکسیی زیاتردا. ئەم خەونانە لە زۆر شێوەدا دەردەکەون وەک بەستنەوە و لێدان و سووتاندن و ....هتد.

دەشێت ئەم خەونانە ئاماژەبن بۆ ئارەزووی ڕاستەقینەی خەونبین بۆ سێکسێکی ئازاراوی، بەڵام دەشێت ڕەنگدانەوەی دیکەی هەبێت کە بەپێی ناوەڕۆکی خەونەکە و هەستی خەونبین دەگۆڕێ، وەک:

-دەشێت ڕەنگدانەوەی ئەزموونی چەوساندنەوەیەکی جەستەیی بێت، یان دەستدرێژییەکی سێکسی بێت لە قۆناغی منداڵیدا.

-دەشێت ئاماژەبێت بۆ فۆبیا لە سێکس و هەستکردن بەوەی کە سێکس ئازاربەخش بێت، بە تایبەتی لای کچانی پاکیزە (واتە کە پاکیزەن و هێشتا سێکسیان نەکردووە).

-دەشێ ئەو کەسەی خەونەکەی بینیوە، لە ژیانی واقیعیدا، پێویستی بە نەرمی، یان ڕەقی و توندیی زیاتر بێ لە سێکسدا.

-دەشێت ئاماژەبێت بۆ ئارەزووکردنی ورووژاندن و دەربڕینی ناڕەزایی لەو سێکسە بێزارکەرەی کە خەونبین لە ژیانی واقیعیدا پراکتیزەی دەکات.

-دەشێت ئاماژەبێت بۆ پێویستیی کۆنترۆڵکردنی دۆخێک.

-ئەگەر خەونبین لە ژیانیدا بە دۆخێکدا بڕوات، یان لە دۆخێکدا بژی کە پێویستی بە توندوتۆڵی و زەبروزەنگ هەبێت، ئەوا لەوانەیە خەون بە سادیزمی سێکسییەوە ببینێت.

•گۆڕینەوەی ڕۆڵی یەکدی:

ئەگەر ژن یان پیاو خەونیان بەوەوە بینی، لە سێکسدا ڕۆڵ دەگۆڕنەوە، واتە هەرجارە و یەکێکیان بەسەر ئەویدیکەیاندا زاڵ دەبێت و ئەوی دیکەیان خۆی تەسلیم دەکات، ئەم خەونانە، بە پێی ئەوەیان کە ئایا ڕۆڵی کامیان زاڵە، ئاماژەن بۆ هەقیقەتی کەسێتیی خەونبین و ناو و ناوبانگی ڕاستەقینەی ئایا بەڕاستی لە سەرزەمینی واقیع کەسێکە دەسەڵاتی هەیە، یان کەسێکی لاوازە.

•سێکس لەگەڵ دوو کەسدا:

خەونبینین بەوەوە کە لەگەڵ هەردوو توخمەکە سێکس دەکەیت، دەشێت ئاماژەبێت بۆ پرسیارکردن لە بەشە نەرم، یان ڕەقەکەی کەسێتیمان، واتە بۆ بەشی مێینەیی، یان نێرینەیی لە کەسێتیماندا، دەشێت ڕەنگدانەوەی پێویستیمان بێت بۆ پەیوەندیکردنی لەگەڵ هەردوو توخمەکە، یان ڕەنگدانەوەی ڕۆحی دیموکراسی و یەکسانی بێت بە گشتی.

•سێکس لەگەڵ منداڵدا:

لە خەوندا سێکس لەگەڵ منداڵدا، پەیوەندیی بە قۆناغی منداڵی و هەست و ئەزموونەکانی سێکسییمانەوە هەیە لەو قۆناغەدا.

دەشێت ڕەنگدانەوەی ئارەزووومان بێت بۆ ئەوەی خۆمان زیاتر بناسین و جەستەمان ئاشکرا بکەین، دەشێت ئاماژەش بێت بۆ ئەزموونی سێکسی و دەستدرێژیی سێکسی کە لە قۆناغی منداڵیماندا ڕوویان داوە.

•سێکس لەگەڵ ئاژەڵ:

خەونبینین بەوەوە کە سێکس لەگەڵ ئاژەڵدا دەکەین، بە زۆری ئاماژەیە بۆ بیرکردنەوەمان لە لایەنی ئاژەڵی لە ژیانی سێکسیماندا.

ئەم خەونانە وزەی سێکسیی بەهێز و ورووژاوی خەونبین ئاشکرا دەکەن.

هەروەها خەونبینین بە سێکسکردن لەگەڵ ئاژەڵدا، ڕەنگدانەوەی ئارەزووکردنە بۆ شکاندنی ڕێسا مۆراڵییەکان دەربارەی سێکس کە پێویستە خەونبین لە ژیانی واقیعیدا پێیانەوە پابەندبێت.

•فتیشیزم:

فتیشیزم، واتە چێژوەرگرتنی سێکسی لەڕێی دەستلێدانی جلوبەرگ و کەلوپەلی توخمەکەی دیکە، خەونبینین بە فتیشیزمەوە دەشێت ئاماژەبێت بۆ هەمان مەیل و ئارەزوو، بەڵام لەوانەیە ئاماژەبێت بۆ هەندێک مەسەلەی دیکەش.

دەشێت ئەو شتە کە لە خەونەکەدا دەستی لێدەدەیت لە سەرزەمینی واقیع تۆ پێویستت بەو شتە بێت، بێئەوەی پێویستت بە تێربوونی سێکسی هەبێت، بۆ نموونە ئەگەر لە خەوندا بە مەبەستی چێژوەرگرتنی سێکسی دەستت لە پێڵاو، یان جلوبەرگی ژێرەوە دا، ئەوا لە ژیانی واقیعیدا بەڕاستی تۆ پێویستیت بەوانە دەبێت.

ئەگەر پیاو لە خەوندا بە مەبەستی چێژی سێکسی دەستی لە شت و کەلوپەلی ژنانە دا، ئەوا دەشێت پێویستی بە خۆشەویستی و میهرەبانیی ژن هەبێت، یان دەشێت حەز بکات لە ژیانی واقیعیدا کۆنترۆڵی پەیوەندیی سێکسیی خۆی بکات.

هەروەها خەونە فتیشزمییەکان دەشێت ڕەنگدانەوەی پێنەگەیشتن و ناکامڵبوون بن لە کەسێتیی خەونبیندا، یان دەشێت ئاماژەبن بۆ سەرسامبوون بە کەسێک، زۆر جاریش ئارەزووی ئەو کەسە ئاشکرا دەکات بۆ مانەوەی بە قەیرەیی یان ڕەبەنی.

•پەیوەندیی تابۆ (حەرام):

خەونبینین بەوەوەی سێکس لەگەڵ کەسێکدا دەکەی کە حەرامە پێت، وەک سێکسکردن لەگەڵ دایک، یان خوشک یان پوور یان ... هتد. ئەگەر خەونبین کەسێکی هەرزەکار بوو، دەشێت گوزارشت بێت لە ئارەزووی سەربەخۆیی و دوورکەوتنەوە لێیان، بەڵام ئەگەر خەونبین پێگەیشتوو بوو، یان کامڵبوو، خەونی وای بینی، دەشێت ئاماژەبێت بۆ نزیکبوونەوە و پێکەوەنووسان و مانەوە لەگەڵیاندا لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە، نەک لە ڕووی سێکسییەوە.

•لەشفرۆش:

ئەگەر پیاو خەونی بەوەوە بینی لەگەڵ لەشفرۆشێکدا سێکس دەکات، ئەوا ئاماژەیە بۆ هەستکردن بە گوناە، ئەگەر ژن لە خەونیدا بووبێ بە لەشفرۆش، ئەوا هەست بە گوناە دەکات. یان دەترسێ مێردەکەی خیانەتی لێ بکات. ئەگەر کچ خەونی بەوەوە بینی کە بووە بە لەشفرۆش، ئەوا دەترسێ جەستەی تەسلیمی ئەو کەسە بکات کە خۆشی دەوێت. ئەگەر پیاو خەونی بەوەوە بینی لەگەڵ لەشفرۆشێکدا هاوڕێیە کە کەسایەتییەکی لاواز و ناوبانگێکی خراپی هەیە، واتە لەڕاستیدا لە نەخۆشییەکانی سێکس دەترسێ.

•لاقەکردن:

خەونبینین بە لاقەکردنەوە، دەشێت ئەم مانایانەی هەبێت:

-ئارەزووکردنی ڕێژەیەک لە توندوتیژی لە سێکسدا.

-ترس لە سێکسی ئازاراوی.

-ترس لە دەسەڵاتی ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێت.

-هەستکردن بەوەی لە پەیوەندییەکی سۆزداریی خراپدا دەژییت.

-ئەگەر خەونت بەوەوە بینی کەسێک لاقەی کردی، واتە لە ژیانی واقیعیدا کەسێک ماڵ، یان پیشەکەت، یان شوێن و پێگەت، یان مافی تۆ زەوت دەکات.

-ئەگەر پیاو خەون ببینێت کە ژنێکی لاقەکردووە، ئەوا دەیەوێت ئاستی هەستیارێتی و نەرمونیانی ئەو ژنە بەرامبەر بە خۆی بزانێت.

-بە دەگمەن ژن خەون بەوەوە دەبینێت کە پیاو لاقە بکات، ئەگەر ئەوە ڕووی دا، ئاماژەیە بۆ ئەوەی بە جیددیی و کەمێک بە زبری مامەڵەی پیاوەکانی چواردەوری دەکات، ئیدی ئەو پیاوە هاوسەر، کوڕ یان هاوکارەکەی بێت.

*خیانەتکردن:

لە خەوندا سێکسکردن لەگەڵ کەسێکدا، کاتێک ئەو کەسە خۆشەویست یان هاوسەر نییە، ئەوا پەیوەندیی بە هەست و ئاراستەی سێکسیی نادروستەوە هەیە.

ئەمانەش هەندێکن لە سیمبولەکانی خیانەت لە خەوندا:

-ئارەزووکردنی خەونبین بۆ ئەوەی هەست بکات کە هێشتا لای کەسانی دیکە خواستراوە.

-پەیوەندی بە هەست و سۆزێکی کۆنەوە هەیە کە دەشێت هێشتا لە هەست و نەستی خەونبیندا مابنەوە، یان جارجارە بێنەوە یادی.

-ئەگەر خەونت بەوەوە بینی کەسێک دەیەوێت تەفرەت بدات و بەرەو خیانەت پەلکێشت بکات، تۆش بەرهەڵستیی ئەو تەفرەدانە دەکەیت، ئەوا ڕەنگدانەوەی دڵەڕاوکێیەکی سەرپێیە کە لە شوێنی کارەکەتدا ڕووی داوە، یان دڵەڕاوکێیەکە بەرامبەر بە شتێک لە ناو ماڵەکەی خۆتدا و بەسەریدا زاڵ بوویت.

-ئەگەر لە خەوندا خۆت خیانەتت کرد، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی ناکۆکی و کێشە لە پەیوەندیی هاوسەریێتی و ـخۆشەویستی و شکستهێنان لە ژیانی سۆزداریدا.

-هەوڵدانی خەونبین بۆ خیانەتکردن لەگەڵ چەند کەسێک، ئاماژەیە بۆ پەیوەندیی زۆری هاوڕێیەتی و پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی دۆستانە لە ژیاندا.

-خەونبینین بەوەوە کە هاوبەشی ژیانت خیانەتت لێدەکات، ئاماژەیە بۆ ئەوەی هەست دەکەیت حاڵیبوون و تێگەیشتن لە نێوانتاندا نییە، یان ئەو کەسێکی گونجاو نییە بۆ تۆ.

*تەفرەدان:

ئەگەر کەسێک لە خەونیدا هەستی کرد کەسێکی دیکە دەوروخولی داوە و دەیەوێت تەفرەی بدات بۆ ئەنجامدانی هەر وێنەیەکی سێکسی بێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ لاوازیی ئیرادەی ئەو کەسە لە ژیاندا.

*دەستدرێژی:

ئەگەر کەسێک خەونی بەوەوە بینی کەسێکی دیکە هێرشی بۆ دەهێنێت و دەست لە ئەندامە سێکسییەکانی دەدات، ئیدی کەم بێت یان زۆر، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی خەونبین لە ژیانی واقیعیدا شتێک وەڕس و بێزاری دەکات.

*سێکس لەگەڵ کەسێکی نەخوازراو:

ئەگەر ژن، یان پیاو خەونیان بەوەوە بینی بە ئارەزووی خۆیان یان بە زۆر سێکس لەگەڵ مرۆڤێکی دیکەدا دەکەن کە خۆشیان ناوێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ هاوبەشی پێشووی ژیانیان، یان مرۆڤێک لە ژیانیاندایە کە ڕێزی لێ ناگرن و بێزاریان دەکات.

*بڕینی ئەندامەکان:

بڕینی ئەندامەکان لە خەوندا دەشێت ئاماژەبێت بۆ:

-ئازار و زامێکی زۆر کە خەونبین تێیدا دەژی.
-ترس لە ئازاردان بە هۆی سێکسەوە، وەک لاقەکردن، یان دەستدرێژیی سێکسی کە دەترسێ ڕوو بدات.
-ئارەزوونەکردنی هاوسەرێتی و دوورکەوتنەوە لە سێکس.
-پەیوەستکردنی سێکس بە ئازارەوە، ئیدی لە ترسا بێت، یان هەر ئارەزووکردنی بێت بەو شێوەیە.
ئەگەر ژن بینیی لە خەونیدا ئەندامێکی سێکسیی لێدەکرێتەوە، ئەوا ئاماژەیە بۆ نەبوونی ئارەزووی بەرامبەر ئەو پیاوەی کە لەگەڵیدا دەژی و حەز دەکات پەیوەندیی لەگەڵیدا ببچڕێ.
ئەگەر پیاو خەونی بەوەوە بینی ئەندامی سێکسیی دەبڕنەوە، ئەوا لە یەک کاتدا دەترسێت و ئەوەش ئاشکرا دەکات کە ڕێز و هەیبەتی لەدەست داوە.
•خۆ بە قوربانیکردن لە پێناوی عەشقدا:
خەونبینین بەو بۆنە و سروتانەوە کە خوێنی عاشقی تێدا دەڕژێ، یان لە خاچی دەدەن، یان داری تێدەبڕن ... هتد.
ئەم خەونانە ڕەنگدانەوەی دوو مەسەلەن: ئەو پەیوەندییەی خەونبین لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا هەیەتی لە واقیعدا، پەیوەندییەکە پەیوەستبوون و قوربانیدان و پیرۆزکردنی تێدایە، یان پەیوەندییەکە ڕەنگدانەوەی وەڕسی و بێزارکەرە و خەونبین حەز لە وورووژاندن و تازەکردنەوەی ژیانی سێکسی دەکات.
•نەخۆشییە سێکسییەکان:
ئەگەر کەسێک خەونی بەوەوە بینی تووشی نەخۆشییەکی سێکسی بووە، ئەوا ئاماژەیە بۆ دڵەڕاوکێی بەرامبەر بە تەندروستی و پاکوخاوێنیی خۆی بە گشتی، دەشێت ڕەنگدانەوەی هەستکردنیشی بێت بە گوناهێک کە کردوویەتی.

•ئابڕووچوون:

ئابڕووچوون لە خەوندا دەشێت خۆبەتاڵکردنەوە بێت لە مەسەلەیەک کە بووەتە مایەی دڵەڕاوکێ لای خەونبین، یان مەسەلەیەک کە خەونبین ئارەزوو دەکات ئاشکرای بکات، یان بابەتێک سەرقاڵی کردبێت و مێشکی پێیەوە ماندوو بێ، ئیدی سێکسی بێت، یان سێکسی نەبێت وەک یەکە.

•دەستگیرانی:

دەستگیرانی لە خەوندا، دەشێت ئاماژەبێت بۆ ترس لە پابەندبوون، یان ئاشکراکردنی ئارەزووی هاوسەرێتی.

•هاوسەرێتی:

خەون بینین بە هاوسەرێتییەوە دەشێت ئاماژەبێت بۆ:

-ئارەزووکردنی ڕاستەقینەی هاوسەرێتی و پەیوەندییەستن.

-ئارەزووکردنی پەیوەندی بە شێوەیەک لە شێوەکان، وەک هاوڕێیەتی، کار، خۆشەویستی.

-ململانێی نێوان نێرینەیی و مێیەتی لە ناو ناخی مرۆڤدا.

-حاڵەتی پەیوەستی نێوان خەونبین لەگەڵ خودی خۆیدا.

-ئامادەبوون لە ئاهەنگێکی هاوسەرێتی کە دەشێت ببێتە مایەی دڵتەنگی، یان دڵەڕاوکێ بۆ خەونبین.

-هاوسەرێتی لەگەڵ کەسێکدا کە دەیناسی ئاماژەیە بۆ ئەوەی هێشتا دیلی خۆشەویستییەکی کۆنیت.

-هاوسەرێتی لەگەڵ کەسێک زیاتردا، پەشیمانبوونەوەیە لە کارێک کە خەونبین کردوویەتی.

*خۆڕاندنەوە بۆ سێکس:

-خەونبینین بەوەوە کە خۆت ئامادە دەکەیت و خۆت دەڕازێنیتەوە بۆ سەرنجڕاکێشانی سێکسی کەسێک، واتە بەختەوەری و هەستکردن بە تێربوونی سێکسی لە ژیانی واقیعیدا.

-ئەگەر کچی کەم تەمەن لە خەونیدا لێوی سوور بکات، واتە هەندێک ڕەفتاری سۆزداری و هەڵسوکەوت دەنوێنێت کە لەگەڵ تەمەنیدا ناگونجێن و هەڵەیە و دواتر لێیان پەشیمان دەبێتەوە.

-ئەگەر ژنی پیر لێوی سوور کرد، واتە لە ڕووی سۆزدارییەوە کەسێکی کامڵە.

-ئەگەر ژنی تەمەن مامناوەند لێوی سوور کرد، یان ئارایشتی کرد، واتە حەزی لە سەرکێشییە و دەیەوێت ئەو وەڕسییە سۆزداری و جەستەییە بشکێنێت کە تیایدا دەژی.

-داگیرساندنی مۆم و بۆن لەخۆدان و ئامادەباشییەکانی دیکەی سەر جێگە، زۆربەیان ئاماژەن بۆ حەزکردن لە سێکس.

*پاکیزەیی:

پاکیزەیی لە خەونی بلیمەت و هونەرمەندەکاندا دەردەکەوێت، دوورە لە سێکسەوە و ئاماژەیە بۆ بیرۆکەیەکی نوێ کە ئەو کەسە دەیەوێت جێبەجێی بکات.

ئەگەر ژن خەون بەوەوە ببینێت کە پاکیزەیە، ئەوا ئاماژەیە بۆ زۆریی ژمارەی ئەو پیاوانەی کە سەرسامن پێی و حەزیان لێیەتی، هەروەها دەشێت ئاماژەبێت بۆ ئارەزووکردنی سەرکێشیی سۆزداری.

هەرچی خەونبینینە بە پەردەی کچێنییەوە، ئەوا ئاماژەیە بۆ حەز و ئارەزووی ئەو کەسە لە هاوسەرێتی و سێکسکردن.

خەونبینین بە تەلاقەوە ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە بە ئەستەم لەگەڵ کەسانی دیکەدا دەگونجێت و هەست بە دوونیەت و قبوڵنەکردن دەکات.

*ڕەجمکردن:

ئەگەر مرۆڤ ژن بێت، یان پیاو، خەونی بەوەوە بینی بەرامبەر کارێک، یان تاوانێک، یان گوناهێک کە کردوویەتی ڕەجم دەکرێت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی لە نەستیدا حەز لە بێگەردی دەکات و دەیەوێ بۆ قۆناغی منداڵی بگەڕێتەوە.

حاڵەتی هەڵچوون لە خەوندا:

•هەڵچوونەکان:

زۆر کات، ئەگەر لە بەئاگاییدا واتە لە بێداریدا، گوزارشت لە هەڵچوون و سۆزەکانمان نەکەین، ئەوا لە خەونەکانماندا خۆیان دەردەخەن، یان دەردەکەون.

خەونبینین بە دەرکەوتنی، یان دەربڕینی هەر سۆز و هەڵچوونێک، وەک: پێکەنین، گریان، هاوارکردن ... هتد، بە خەونێکی باش دادەنرێ، چونکە ڕەنگدانەوەی باری دەروونیی ئەو کەسەیە لە ڕۆژی پێشوو، یان چەند ڕۆژی پێشووتردا، دەرکەوتنی هەست و سۆزی خۆش لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ئارامیی دەروونی و خۆشەویستی لای خەونبین.

•مێردەزمە:

مێردەزمە لە خەوندا، لەو خەونانەیە کە گوزارشت لە باری هەڵچوونی خەونبین دەکەن، وەک ترس و تووڕەیی و ڕاکردن، بە زۆری مێردەزمە ئاماژەیە بۆ ململانێی گرێ سێکسییە زۆرەکان.

ئەو قورسییەی کە خەونبین لەسەر سنگی هەستی پێدەکات، لە ڕاستیدا ئەو ململانێ و دڵەڕاوکێیەیە کە لە نەستیدا هەیە، زۆربەی مێردەزمەکان بۆ ململانێی سێکسی و گرێ دەروونییەکان دەگەڕێنەوە کە پەیوەندییان بە غەریزەی سێکسەوە هەیە.

•هەستکردن بە گەرمی:

ئەگەر خەونبین هەستی کرد لەشی گەرمە، واتە لە سۆز و میهرەبانییەکی زۆردا دەژی و کەسێکە دەزانێت چۆن چێژ لە ژیان وەربگرێ و پڕە لە ئومێد و ئارامی، بەڵام ئەگەر خەونبین هەستی بە گەرمییەکی زۆر کرد و هەستی کرد لە گەرمادا خەریکە دەخنکێت و

گەرمی لە گیانی دەردەچێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە کێشەی سۆزداریی زۆری هەیە و پێویستی بەوەیە ڕووبەڕوویان ببێتەوە.

•تینوێتی:

هەستکردن بە تینوێتی لە خەوندا، ئاماژەیە بۆ تینوێتیی خەونبینین بە سۆز و خۆشەویستی بە شێوەیەکی گشتی و بە ماچ بە شێوەیەکی تایبەتی.

•ئارەزووکردنی خواردن:

ئارەزووکردنی خواردن لە خەوندا، واتە ئارەزووکردنی سێکسی و حەزکردن لە سێکس. ئەگەر لە خەوندا ئارەزوویەکی باشی خواردنت هەبوو، ئەوا ئاماژەیە بۆ حەزی سێکسی و تێربوونی سێکسی زیاتر. ئەگەر ئارەزووی خواردنت نەبوو، واتە ئارەزووی سێکست لەدەست داوە. ئەگەر لە خەوندا تێربووی، واتە لە ڕووی سێکسەوە تێریت، لەبەر ئەوە پێویستە دۆخی ئارەزووکردنت بۆ خواردن دیاری بکەیت تا دۆخی تێربوونی سێکسیت لە واقیعدا بزانیت.

•هەستکردن بە قەبزی:

قەبزی لە خەوندا واتە چەپاندنی سێکسی، یان گیرخواردنی هەست و سۆزەکان لای خەونبین.

•ئازار:

هەستکردن بە هەر ئازارێک لە خەوندا ڕەنگدانەوەی ئازاری سێکسە، بە تایبەتی ئەگەر ئازارەکە لە ناوچەی سکدا بوو، ئازاری ئاسایی سێکس لە شێوەی سێکسی ئازاراویدا دەردەکەوێت کە بە مەبەست نییە، واتە ئەو کەسە خۆی نایەوێت ئازاری هەبێت، بەڵام لە کاتی سێکسدا هەست بە ئازار دەکات، یان سێکسی ئازاراوی بە مەبەست وەک لە حاڵەتی ماسۆشیدا ڕوو دەدات، واتە ئەو کەسە بە

مەبەستی چێژوەرگرتنی سێکسی حەز دەکات لە لایەن هاوبەشەکەیەوە ئازار بدرێ.

***هەستکردن بە پیسی:**

ئەگەر خەونبین هەستی کرد پیسە، دەستی پیس بووە، یان بەشێکی جەستەی، یان جلەکانی، واتە هەست بە گوناە دەکات بە هۆی کارێک، یان ڕەفتارێکی مۆراڵی نەخواستراوە، بە زۆری هەرزەکاران خەون بە پیسبوونەوە دەبینن، چونکە دەست لە ئەندامەکانیان دەدەن و هەست بە گوناە دەکەن.

***هاوارکردن:**

ئەگەر لە خەوندا هاوارت کرد، واتە حەز دەکەیت سەبارەت بە پێداویستییە سۆزدارییەکانت شتێک بدرکێنیت.

***هەستکردن بە توندوتیژی:**

ئەو خەونانەی کە خەونبین هەستی کرد جۆرێک لە توندوتیژی تێیدا ڕووی داوە، ئاماژەن بۆ ئەوەی کە دەستدرێژییەکی سێکسی ڕووی داوە، یان خەونبین دەترسێت خۆی، یان کەسێکی ئازیزی بمرێ.

ئەگەر توندوتیژیی ناو خەونەکە لە لایەن باوک یان براوە بوو، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە ئەو کەسە لە منداڵیدا لە لایەن یەکێک لە ئەندامانی خێزانەکەیەوە دەستدرێژی کراوەتە سەری و مەرج نییە لە لایەن باوک، یان براوە بێت.

خەونەکانی توندوتیژی دەشێت لە شێوەی بینینی کەسێکی شێت، یان خوێنمژ، یان جاڵجاڵۆکەدا دەربکەون.

***تووڕەیی:**

تووڕەیی لە خەوندا دەشێت گوزارشت لە واقیعێکی تووڕەبوون بکات کە خەونبین تێیدا دەژی، بەڵام دەشێت هەندێک مەسەلەی

دیکەش بگریتەوە. ئەگەر لە خەوندا لە کەسێک توورە بووین کە خۆشمان دەوێت، ئەوا ڕەنگدانەوەی گونجان و سازان و خۆشەویستییە لەگەڵ خۆشەویستەکەماندا.

•خۆمۆنکردن:

مۆنکردن، یان ڕووگرژکردن لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ڕەشبینیی خەونبین بەرامبەر بە مەسەلەیەک لە ژیانی واقیعیدا، دەشێت ئەو کەسە پێویستی بە ماچکردن بێت.

•شەرمندەیی:

خەونبینین بە کارێکی پڕوپووچەوە کە دەبێتە مایەی شەرمندەیی، دەشێت ئاماژەبێت بۆ ئەوەی کە هەندێک ناکۆکیی بچووکت لەگەڵ ئەو کەسەدا هەیە کە خۆشت دەوێت.

بەڵام ئەگەر شەرمندەییەکە بە هۆی گاڵتەیەکەوە تووشت بووبێت، واتە لە پەیوەندییەکی سۆزداریی دروست و بەختەوەردا دەژییت.

•شەرم:

خەونەکانی شەرم، یان شەرمنی، بە زۆری خەونی ژنن نەک پیاو، بە زۆری ژنان خەون بەوەوە دەبینن لە کاتی سێکسکردندا بۆنی جەستەیان ناخۆشە، یان شێوەیان مایەی شەرمە، یان خەون بەوەوە دەبینن کە سێکسێ دەکەن مایەی شەرمە، وەک سێکس لە ڕێی کۆمەوە، یان دەمەوە، یان لە شوێنی گشتیدا، خەونەکانی شەرم دەشێت ئاماژەبن بۆ تێرنەبوونی سێکسی و نەدرکاندنی هەستکردن بە تێرنەبوون.

•ترس:

هەستکردن بە ترس لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی متمانەنەکردنە بەو دۆخی سۆزداریی و سێکسییەی کە خەونبین تێدا دەژی، بەڵام

ئەگەر هەستکردن بە ترس تایبەت بوو بە ترس لە شکستهێنان، وەک شکستهێنان لە خوێندن، یان بازدان، ... هتد، ئەوا ڕەنگدانەوەی ترسە لە ڕەپنەبوون و شکستهێنان لە ئەنجامدانی سێکس لای پیاو.

*کۆچ:

کۆچکردن لەو خەونە ئاساییانەیە کە دەرەنجامی بەجێهێشتنی منداڵە لە لایەن دایکییەوە، بە هۆی کارکردن، یان سەرقاڵیی دیکەوە.

خەونەکانی کۆچ لە قۆناغی هەرزەکاریدا ڕەنگدانەوەی ئارەزوومانە بۆ پابەند نەبوون بە دابونەریت و ڕۆتین، یان ئەو خۆشەویستەی کە لە ژیانماندایە. ئەو خەونانەی کە تێیدا هەست دەکەیت کۆچت کردووە بۆ شوێنێکی دیکە ڕەنگدانەوەی ئارەزوویەکە بۆ ئازادیی سێکسی و دابڕانی سۆزداری لە کەسانی دیکە.

*غیرە:

لە خەوندا هەستکردن بەوەی کەسێک غیرەت لێدەکات، ڕەنگدانەوەی گومان و ترسە لەو دوژمنانەی کە لە بێداریدا لە دەوروپشتت ئامادەن، بە تایبەتی ئەوانەی هەڕەشەن بۆ سەر ئەو چیرۆکی خۆشەویستییەی کە لە ژیانتدایە.

*سووکایەتی:

ئەگەر خەونت بەوەوە بینی کەسێک سووکایەتیت پێ دەکات، ئەوا ڕەنگدانەوەی هەستی خۆتە کە دەترسیت بە هۆکاری هیچ و بێماناوە ئەو کەسە لەدەست بدەیت کە خۆشت دەوێت و هەست دەکەیت کەسانی دەوروبەریشت لەسەر ئەمە لۆمەت دەکەن.

*ئیرەیی:

ئەگەر لە خەوندا هەستت کرد کەسێک ئیرەیت پێدەبات، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە تۆ کەسێکی سەرکەوتووی، چونکە لەگەڵ

کەسێک دەژییت، یان کەسێک لە ژیانتدایە لە ڕووی سۆزداری و سێکسییەوە تێربوونت پێدەبەخشێت.

•گونجاندن و سازان:

ئەگەر خەونبین زانیی لەگەڵ هاوڕێیەکی یان خۆشەویستەکەیدا ناسازێت، یان ناگونجێت، ئەوا ڕەنگدانەوەی ئەو نەگونجاندنەیە کە لە واقیعدا لەگەڵ ئەو کەسەدا هەیەتی.

•زاڵبوونی بیرۆکەیەک:

یەکێک لەو خەونانەی کە زۆر دەگمەنە ئەوەیە هەست بکەیت بیرۆکەیەک بە ناچاری بە سەر مێشکدا زاڵە و جۆرێک لە وەسواسی ناچاریی بۆ دروستکردووی، ئەم خەونە ئاماژەیە بۆ نەبوونی متمانە بە سەرنجڕاکێشان و قبوڵکردنت لە لایەن توخمەکەی دیکەوە.

•لووتبەرزی:

هەستکردن بە لووتبەرزی، یان فیز لە خەوندا ڕەنگدانەوەی هەستکردنە بە کەموکوڕی، یان هەستکردنە بە کەموکووڕیی ئەو کەسەی لەگەڵیدا دەژیت، کە هەست دەکەیت ئەو لە ئاستێکی نزمترە لە تۆ و شایستەی تۆ نییە، بەڵام ئەو هەستە لە ناخی خۆتدا دەشاریتەوە، هەربۆیە لە خەونەکانتدا دەردەکەونەوە.

•سەربەخۆیی خود:

کاتێک خەون دەبینی کە تۆ کەسێکی سەربەخۆیت و پشت بە خۆت دەبەستی، ئەوا ڕەنگدانەوەی بەدحاڵیبوونە لەگەڵ ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێت، ئەو کەسە لە سروشتی کەسێتیی تۆ و خواست و ئارەزووەکانی تۆ تێناگات و تۆش لە جێی خۆتەوە دەتەوێت خۆی لەمە تێبگات بێئەوەی تۆ لەگەڵیدا ڕووبەڕوو بیتەوە و هیچ ڕوونکردنەوەی پێبدەیت.

•سەرسامبوون:

ئەگەر لە خەوندا هەست بکەیت کەسێک سەرسامە پێت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی تۆ ئارەزووی سێکس دەکەیت بەرامبەری، بەلام بۆت نەدرکاندووە.

•حەوانەوە و خۆشگوزەرانی:

هەستکردن بە حەوانەوە و خۆشگوزەرانی، ڕەنگدانەوەی کێشە و ئالۆزییە لەو پەیوەندییانەی کە تێیدا دەژییت.

•پێکەنین:

پێکەنین لە خەوندا دەشێت ئەو خەم و پەژارە و نائومێدییە بێت کە تێیدا دەژیت، هەروەها دەشێت ئاماژەبێت بۆ حەزکردن لە گەڕانەوەی چێژ و زیندەگی بۆ ژیانی سێکسیی وەڕسکەرت.

جوولە... فرمان لە خەوندا:

•خەونبینین لە خەوندا:

ئەگەر لە خەوندا خەونت بینی، ئەمە واتە:

–تۆ توانایەکی باشت هەیە بۆ کۆنترۆلکردنی ژیانی خۆت.

–پەیامێکە لە نەستەوە، پێت ڕادەگەیەنێت کە تۆ لە توانات دایە ئەو دۆخانە لە ژیانتدا بگۆڕیت کە بێزارت دەکەن.

–ئەم جۆرە خەونانە دەبینرێن، یان باون، کاتێک کە تۆ لە بەرامبەر چاوەڕوانکردنی ڕوودانی شتێکدا سەبر و دانبەخۆداگرتن لەدەست دەدەیت.-لەم خەونەدا نەست چارەسەر و ئەگەر دەخاتە بەردەمت تا لێیان هەڵبژێریت، ئەو هەڵبژاردنانەی دەیخاتە بەردەمت هەڵبژاردنی سادەن و لەو خەونەدا دەیبینی کە لە خەونە بنەڕەتییەکەی خۆتدا دەیبینی.

-خەونبینین لەناو خەوندا، دەشێت ئاماژەبێت بۆ ترسی تۆ لەوەی هەندێک مەسەلەی گرنگت لە بیر بچێتەوە.

•یاری:

لێکدانەوەی یاری لە خەوندا، پشت دەبەستێت بە جۆر و سیمبولی ئەو یارییەی کە لە خەونەکەدا دەیکەیت.

بە زۆری مانای گشتیی یاری لە خەوندا واتە چێژبینینی سێکسی، بەلام هەموو یارییەک سیمبولی خۆی هەیە، بۆ نموونە یاریی شەترەنج واتە بڕیارێکی گەورە کە پێویستی بە بیرچڕکردنەوە هەیە. یاریی کاغەز ڕەنگدانەوەی ئارەزووکردنی گەمەی سێکسی و خیانەتە.

•ڕاونان:

ئەگەر خەونت بەوەوە بینی لە ژوورێکەوە بۆ ژوورێکی دیکە ڕادەکەی، ئەوا ئاماژەیە بۆ بێزاریی نێوان ژن و مێرد کە لە ژیانی هاوسەرێتییاندا هەستی پێدەکەن.

کاتێک لە خەوندا هەست دەکەیت ڕاودەنرێیت و تۆش ڕادەکەیت، ئەوا ئاماژەیە بۆ دڵەڕاوکێی سۆزداری و ترس لەوەی پەیوەندییەکەت لەناو بچێت، یان ڕەنگدانەوەیَ ترسە بەرامبەر ناو و شەرەف بە هۆی شتێکەوە کە ڕووی داوە.

•ڕۆیشتن بە پێ:

کاتێک خەون دەبینی بە تەنیا خۆت بە پێ دەڕۆیت، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی لە ڕووبەڕووبوونەوەیەکی سۆزداری ڕادەکەیت و لە تەسلیمبوون دەترسی. خەونبینین بەوەوە کە بە ئاسوودەیی بە پێ ڕێ دەکەیت، واتە تۆ بە ماندووبوون و هەستکردن بە لێپرسراوێتیی خۆت، زۆر شتت بەدەست هێناوە.

بەلام ڕۆیشتن بە بێ ئامانج لە خەوندا ڕەنگدانەوەی نەبوونی ئارامی و دانبەخۆداگرتنە، یان زووهاویشتنی تۆوە لای پیاو. ئەگەر ژن هاوبەشی ژیانی خۆی لە خەوندا بینی بە پێ دەڕوات، واتە ئەو پیاوە لە سێکسدا تێری ناکات و خێرا سێکس دەکات و پێش ئەوەی ژنەکەی چێژ ببینێ تەواو دەبێت.

●ڕاکردن:

ڕاکردن لەگەڵ کەسێکدا لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی ئارەزووی تازەکردنەوەی سۆزداری و سێکسییە، بە هۆی ئەو ساردییەوە کە لە ژیانی سۆزداری و سێکسیدا ڕوو دەدات.

●کەوتن:

کەوتن لە خەوندا، لەو خەونانەیە کە هەڵگری زۆر مانای سێکسیی ڕاشکاوانەیە و مانای زۆر دەگەیەنێت، وەک:

-کەوتنەخوارەوە لە خەوندا ڕەنگدانەوەی حاڵەتی خۆتە کە هەست دەکەیت بەرامبەر بە شتێک دڵنیا نییت و دەسەلاتت بەسەریدا ناشکێت، یان دەتەوێت خۆت لە دۆخێک دابماڵی کە بەدڵت نییە و تێیدا دەژییت.

-ئەم خەونە کاتێک دەبینرێ کەسێک لە سەرزەمینی واقیع هەندێک بڕیاری ژیانی دوا دەخات.

-هەروەها ڕوو دەدات کاتێک خەونبین دەترسێت بە هۆی خەونێکی قووڵەوە لە ژوانێکی گرنگ دوا بکەوێت.

-ئەم خەونانە ڕوو دەدەن کاتێک کەسێک هەست دەکات میزەڵدانی پڕبووە و پێویستی بە میزکردنە، یان پێویستی بە تۆوهاویشتنە.

-ئەم خەونانە بانگەشەن بۆ مرۆڤ بۆ ئەوەی چێژە جەستەییەکانی دەست بکەون بێئەوەی هیچ ڕەقیبێکی بەسەرەوە بێت.

-ئەم خەونانە پەیوەستن بە ئۆرگازمەوە، بە تایبەتی ئەگەر خەونبین کەوتە خوارەوە و خۆی لەسەر پێیەکانی گرتەوە.

-ڕەنگدانەوەی ترسە بۆ لەدەستدانی کەسێکی خۆشەویست.

-ڕەنگدانەوەی ئارەزووە بۆ دوورکەوتنەوە و داماڵین لە جیهانی دەوروبەر، یان ئاماژەیە بۆ نەبوونی متمانە بەخۆکردن.

•سەرکەوتن (سەرکەوتن بەسەر شتێکدا):

سەرکەوتن مانایەکی سێکسی ڕاشکاوانەی هەیە، ڕەنگدانەوەی ئارەزووکردنە بۆ سێکس و چێژبینینە لە سێکس تا ئاستی گەیشتن بە ئۆرگازم. کاتێک ژن خەون دەبینێت بەسەر شتێکدا هەڵدەگەڕێت، واتە ئارەزوو دەکات لە کرداری سێکسدا دەسەڵاتی هەبێت و خۆی حوکمی دۆخەکە بکات.

•پێشبڕکێ:

کاتێک کەسێک لە خەونیدا پێشبڕکێ دەکات و دەیباتەوە، ئەوا ڕەنگدانەوەی سەرکەوتنێکی سێکسییە لە ژیانیدا.

دەشێت پێشبڕکێ ئاماژەبێت بۆ گەشتی خێرای ژیانی مرۆڤ کە هەندێ جار بێباک و کەمتەرخەمە بەرامبەر غەریزە سێکسی و سۆزەکانی و کاتێ ئاوڕدەداتەوە تەمەنی وروژان و چێژبینینی لە سێکس بەسەرچووە.

بەپێی خێرایی و توانای کۆنترۆڵکردنی لە پێشبڕکێکەدا، یان لە شۆفێرییەکەدا سروشتی دەسەڵاتی بەسەر ژیانی سۆزداری و سێکسیدا دیاری دەکرێ.

•ڕاوکردن:

خەونێکی سێکسی ڕاستەوخۆیە، بە پلەی یەکەم تایبەتە بە پیاو، دەشێت ئەم ئاماژانەی هەبێت:

-چەپاندنی سێکسی و ئارەزووی ئازادکردنی ئەو حەز و ئارەزووانە.-ئارەزووی هۆمۆسێکسواڵیتییە، واتە سێکسکردن لەگەڵ هاوتوخمی خۆت.

-سادیزم و ئازار کە خەونبین ئارەزووی دەکات لە سێکسدا.

-ئامرازی ڕاوکردن لە خەوندا بە زۆری ئاماژەیە بۆ کۆئەندامی سێکسیی پیاو و بەپێی ئاستی بەهێزی و سروشتی ئەو ئامرازە، ڕوانگەی ئەو کەسە بەرامبەر بە توانای سێکسیی خۆی دیاری دەکرێ.

-ڕاوکردن، ڕاونان و تەسلیمبوونە، ئەمەش ڕەنگدانەوەی ئارەزووی پیاوە بەرامبەر بە ژنێک کە حەز دەکات ئەڤینداریی لەگەڵدا بکات، بەڵام ژنەکە بە ئاسانی خۆی نادات بەدەستەوە.

•دەرزی:

ئەگەر مرۆڤ خەونی بەوەوە بینی کە کەسێک دەرزیی لێدەدات، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە پێویستی بە کەسێکە یارمەتیی بدات بۆ چارەسەرکردنی کێشە سێکسییەکانی. دەشێت ئاماژەش بێت بۆ ئارەزوویەکی سێکسیی خەونبین، بە تایبەتی ئەگەر خەونەکە وابوو کەسێک دەستپێشخەریی بۆ خەونبین کرد کە دەرزییەکی لێبدات، لەوانەشە ئارەزوویەکی ڕاستەقینەی ئەو کەسە بێت بۆ سێکس و دووگیانی (بە تایبەتی ئەمە لە خەونی ژندا ڕوو دەدات)، بەڵام کاتێک لە خەوندا بێئەوەی حەز بکەی دەرزییەکت لێ دەدەن، ئەوا ئاماژەیە بۆ سێکسێک کە بە ئارەزووی خۆت نایکەیت، دەشێت ئاماژەش بێت بۆ ڕژاندنی تۆوی پیاو.

ئەگەر پیاوێک خەونی بەوەوە بینی دەرزیی بۆ دەکەن، واتە ترسی لە ئایدز و نەخۆشییەکانی سێکس هەیە.

•سەربڕین:

سەربڕین لە خەوندا دەشێت ڕەنگدانەوەی ترس بێت لە بڕینی چووک، یان لە خەساندن، یان دەشێت ئامـاژەبێت بۆ ترسی پیاو لەوەی لە ڕەپیووندا شکست بهێنێت. بە شێوەیەکی گشتی سەربڕین لە خەونی ژن و پیاودا دەشێت ڕەنگدانەوەی هەستکردن بە گوناه بێت بە هۆی خەیاڵی سێکسییەوە.

•کوشتن:

هەر وێنەیەک لە وێنەکانی کوشتن لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی کوشتنی سۆز و هەستی سێکسییە، ئەم هەستانە تایبەتن بە خەونبین خۆی، یان کەسێک لە دەوروپشتی.

•غافڵکوژی:

غافڵکوژی لە خەوندا واتە کەوتنە ناو خۆشەویستییەکی قووڵەوە. ئەگەر لە خەوندا کەسێک غافڵکوژانە لەناوی بردیت، واتە تۆ بە شێوەیەکی قووڵ کەوتوویتە ناو خۆشەویستیی ئەو کەسەوە. ئەگەر لە خەوندا کەسێکت بینی غافڵکوژانە لە ناوی دەبەن، واتە تۆ نائارامی بۆ کەسێک کە کەوتووەتە ناو خۆشەویستییەکی قووڵەوە، یان وا هەست دەکەیت کەسێک لە دەوروپشتییەتی و هەوڵی بۆ دەدات.

•لێکردنەوەی بەشێک لە جەستە:

خەونبینین بە لێکردنەوەی هەر بەشێک لە جەستە، ئاماژەیە بۆ ترسمان لە هەموو شێوازێکی لادانی سێکسی، چونکە لێکردنەوە هەر بەشێک لە جەستە لە خەوندا ڕەنگدانەوەی ئەندامە سێکسییەکانمانە، بە تایبەتی چووک.

هەروەها ئەم خەونانە ئاماژەن بۆ هەستکردن لە گەشەی سێکسی، لە ڕووی جەستەیی و دەروونیشەوە، هەروەها لێکردنەوەی بەشێک لە جەستە دەشێت ڕەنگدانەوەی هەستکردن بێت بە ڕەتکردنەوە، واتە ڕەنگدانەوەی ئەو هەستکردن بە سووکایەتییە سێکسییە بێت کە خەونبین بەدەستییەوە دەناڵێنێت.

لێکردنەوەی، یان بڕینەوی بەشێک لە جەستە، دەشێت ئاماژەبێت بۆ هەستکردن بە گوناە بەرامبەر بە کارێکی سێکسی کە خەونبین ئەنجامی داوە و هەست دەکات شایەنی ئەوەیە کە سزا بدرێ، لەوانەشە خەونەکانی بڕینەوەی بەشێک لە جەستە، پەرچەکرداری ترس بن لە لاوازی و پەککەوتنی سێکسی، ئەمە بە تایبەتی لە خەونی پیاودا.

•جەڵد:

ئەو خەونانەی کە بە قامچی جەڵدی کەسێک دەکرێ، ئاماژەیە بۆ ئارەزووی سادیزمی ئەو کەسە کە حەز دەکات ئەشکەنجەی ئەو کەسە بدات کە سێکسی لەگەڵدا دەکات، یان ئەگەر کەسێک لە خەوندا جەڵدی لێدرا، ئەوا ئارەزوو دەکات لە کاتی سێکسدا ئەشکەنجەی خۆی بدرێ.

هەروەها ئەم خەونانە دەشێت ڕەنگدانەوەی هەستکردن بن بە گوناە.

•ئەشکەنجەدان:

هەر شێوازێک لە شێوازەکانی ئەشکەنجەدان لە خەوندا، دەشێت ئەم مانایانەی هەبێت:

-خەونبین لەگەڵ کەسێکدا دەژی کە زۆر غیرەی لێدەکات، ئەم خەونانە بە زۆری خەونی کچانی کەم تەمەنن کاتێک دەکەونە ناو داوی خۆشەویستیی گەنجێکی غیرەکەرەوە.

-دەشێت ئاماژەبێت بۆ ناکۆکی لەگەڵ ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێت.

-ئەشکەنجەدان لە خەوندا دەشێت ڕەنگدانەوەی ململانێیەک بێت لە نێوان بەرهەڵستیکردنی فریودانێک و ترس لە تێوەگلان لەو فریودانە.

-ئەشکەنجەدان دەشێت ئاماژەبێت بۆ دەستدرێژیکردنێکی کۆن کە لە ڕابردوودا ڕووی داوە.

-ئەشکەنجەدان دەشێت بە شێوەیەکی ڕاشکاوانە ئاماژەبێت بۆ مەیلی سادی و ماسۆشیی خەونبین.

•جەنگ:

شەڕو کوشتن لە نێوان دوو بەرەدا، گوزارشتە لە حاڵەتی ململانێیەکی سۆزداری قووڵ کە خەونبین تێیدا دەژی.

•گازگرتن:

لێکدانەوەی گازگرتن وەک لێکدانەوەی ددان وایە و بریتییە لە پلەیەک لە پلەکانی توندوتیژی و دەشێت گوزارشت لەمانەش بکات:

-ئەو پیاوەی کە ژنەکەی لەڕێی دەمەوە گەمەبازیی بۆ دەکات، بەڵام لەوەش دەترسێت کە چووکی زیانی پێبگات، خەونبینین بە هەموو جۆرەکانی گازگرتنەوە لای پیاو گوزارشتە لەم ترسە.

-گازگرتن ئاماژەیە بۆ ڕوانگەی ئاژەڵی لە نەستماندا بەرامبەر بە سێکس.

-گازگرتن دەشێت گوزارشت بێت لە ئارەزوو، یان ترس بەرامبەر بە مەیلی سادیزم یان ماسۆشیزم.

•ڕووداو:

خەونبینین بەوەی کە ڕووداوێکی هاتووچۆ ڕووی داوە، یان لە ناو دەریادا ڕووداوێک ڕووی داوە، دەشێت گوزارشت بێت لە

ڕوودانی درز و ناکۆکی لە پەیوەندیی سۆزداریدا، یان ڕەنگدانەوەی هەستکردنمان بێت بەوەی کە هەڵەیەک لە ژیانی سێکسیماندا هەیە، یان ڕووشانێک لە چۆنیەتیی ڕوانینمان بەرامبەر بە خۆمان ڕووی داوە.

*هێرش:

ڕوودانی هەر هێرشێک لە خەوندا، واتە کارێکی سێکسی ڕووی داوە، یان ڕوو دەدات.

ئەو کەسانەی لە ژیانیاندا بە قۆناغێکی لاواز و فشەڵدا تێپەڕ دەبن، خەون بەوەوە دەبینن کەسێک هێرشی کردووەتە سەریان.

دەشێت هێرشکردن گوزارشت بێت لە هەستکردن بەوەی هەڕەشەیەک بۆ سەر مێیەتی، یان نێرینەیی هەیە لە هەستی خەونبیندا.

هەروەها هێرشکردن لە خەوندا ئاماژەیە بۆ بوونی ترسێک لەوەی کە غەریزەی سێکسی و پاڵنەری سێکسی لای خەونبین بەسەر ئیرادە و بەرهەڵستیکردنی مۆراڵیدا، زاڵ ببن.

*تەقینەوە:

تەقینەوە دەشێت ڕەنگدانەوەی کۆژانی سۆزداری بێت و ئەو کەسە حەز بکات خەمەکانی بدرکێنێت و خۆی بەتاڵ بکاتەوە، بەلام بە زۆری و بە شێوەیەکی سەرەکی ڕەنگدانەوەی ڕوودانی ئۆرگازمە لە کاتی خەودا.

*ژاوەژاو:

کاتێک خەونبین لە کاتی خەوبینیندا گوێی لە ژاوەژاوی خەڵک دەبێت، ئەمە ڕەنگدانەوەی ترسێتی لەوەی خەڵکی کاربکەنە سەر ئەو کەسەی کە ئەم خۆشی دەوێت و هەست دەکات کە کاریگەرییەکی خراپیان بۆ سەری دەبێت.

•خوازبێنی:

ئەگەر کچێک، یان بێوەژنێک خەونی بەوەوە بینی کە هاتوونەتە داوای، ئەوا هەست دەکات خەڵکانێک لە چواردەوری هەن سەرسامن پێی.

•ئامادەسازی بۆ هاوسەرێتی:

خەونبینین بەوەوە کە هاوسەرێتی دەکەیت، ئاماژەیە بۆ هەستێکی شاراوە کە هەست بە شکستهێنان دەکەی لەو پەیوەندییەی کە ئێستا تێیدا دەژییت و هەست دەکەیت بێسوودە، بەڵام خەونبینین بە جلی بووکێنییەوە، واتە هەستکردن بە وەفای ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێت.

•بەکرێدان:

ئەگەر لە خەوندا هەر شتێکت بە کرێ دا، وەک ماڵ، نووسینگە، دوکان... هتد. واتە لە بارێکی ئارامی سۆزداری و پەیوەندیی هاوسەرێتیی جێگیردا دەژییت.

•مۆڵەت:

ئەگەر خەونت بەوەوە بینی کە مۆڵەتت وەرگرتووە، واتە نیەتت هەیە بە دوای خۆشەویستێکدا بگەڕێیت.

•گەشت:

گەشت لە خەوندا ئاماژەیە بۆ گەشتێ لە ژیانتدا، بەپێی ماوەی گەشتەکەت لە خەونەکەدا، لێکدانەوەی بۆ دەکرێ، بۆ نموونە گەشتی ماوە دیارینەکراو لە خەوندا، واتە ناتوانیت بڕیارێکی یەکلاییکەرەوە بدەیت.

گەشتی سەرکێشی، واتە ئارەزووکردنی شکاندنی دابونەریت و ڕۆتین و گەڕان بە دوای چێژی سۆزداری، یان سێکسی نوێدا.

●سەرکێشی:

سەرکێشیکردن لە خەوندا دەشێت ئاشکراکردنی ئەو کەسێتییە چەوساوە بێت کە لە ناختدایە و ڕێگەی لێدەگریت ئازاد بێت، یان دەشێت ئاماژەبێت بۆ چێژبینین و گۆڕانکاریی زیاتر لەوەی کە هەیە، سەرکێشی لە خەونی پیاودا، ڕەنگدانەوەی مەسەلەیەکی سێکسیی نوێیە لە ژیانی ئەو ژنەدا کە پەیوەندیی لەگەڵیدا هەیە. سەرکێشی لە خەونی ژندا، ئاماژەیە بۆ ئارەزووکرنی ژن بۆ هەستی ڕۆمانسیی زیاتر.

●فڕین:

ئەگەر خۆت بفڕیت، یان لە فڕۆکەدا بیت، یان باڵت هەبێت، ئەوا ئەم مانایانەی هەیە:

-ئەگەر لە فڕینەکەدا دڵخۆش بیت، ئەوا ڕەنگدانەوەی دڵخۆشیتە بە هۆی دەستکەوتنی، یان گەیشتن بە شتێک کە پێوەی ماندووبوویت، دەشێت ئەو دەستکەوتە چێژێکی سێکسی، یان ماچێکی خۆشەویستەکەت بێت.

-بە نەرمی فڕین وەک چۆلەکە، واتە حەزت لە ئازادی و ڕاکردن و داهێنانە.

-هەستکردن بەوەی گەشتێکی فڕینی دووروودرێژت ئەنجام داوە، یان لە گەشتێکی دووروودرێژدایت، گوزارشتە لە ئارەزووت بۆ پەیوەندی لەگەڵ کەسێکدا کە دەیناسی.

-فڕین دەشێت گوزارشت بێت لە ڕەتکردنەوەت بۆ وەڕسی و ڕۆتین و گەڕان بێت بە شوێن شتی تازە لە ژیانتدا.

-لەسەر ئاستی نەست، دەشێت فڕین پەرچەکرداری ورووژاندن و نوێکردنەوەیەک بێت کە لە ئێستادا لە ژیانی خەونبینیدا ڕوو دەدات.

-فڕین دەشێت ڕەنگدانەوەی وروروژانێکی جەستەیی و چێژێکی بەرکەوتن بێت کە خەونبین تێیدا دەژی لە ژیانی سێکسیدا.
-فڕین دەشێت گوزارشت بێت لە ئارەزووکردن بۆ گۆڕینی ئەو شوێن و ژینگەیەی کە خەونبین تێیدا دەژی.

•ئامۆژگاری:

ئەگەر لە خەونتدا کەسێک ئامۆژگاریی کردیت، ئەوا ڕەنگدانەوەی هەستی خۆتە کە وا هەست دەکەیت هەڵەیەکی مۆراڵیت کردووە، بەڵام ئەگەر خەونت بەوەوە بینی کە ئامۆژگاریی کەسێک دەکەیت، ئەوا کێشە و بەدحاڵیبوونت هەیە لەگەڵ ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێت.

•نواندن:

شانۆ لە خەوندا گوزارشت لە شتێک دەکات لە کەسێتیی تۆدا، شتێک کە خەڵکی دەربارەی تۆ نایزانن، بەڵام نواندن ڕەنگدانەوەی هەستکردنە بە ئەستەمی کە ناتوانیت گوزارشت لە هەستی خۆت بکەیت، یان ئاماژەیە بۆ پەیوەندییەکی سۆزداری کە تۆ بە باشی ڕۆڵی تێدا نابینیت.

•چاوتێبڕین:

ئەگەر خەونت بەوەوە بینی کەسێک لە خەوندا چاوی تێبڕیبووی، ئەوا ڕەنگدانەوەی هەستکردنتە بەوەی هەڵەیەک ڕووی داوە و پێویستە داوای لێبوردن بکەیت، بە زۆری ئەو هەڵەیە خۆشەویستی، یان دەستپێشخەرییەکە و بە هەڵە بەرامبەر بە کەسێک کراوە، یان بە شێوازێکی هەڵە ئەنجام دراوە.

***فیلم:**

کاتێک خۆت لە فیلمێکدا دەبینی، واتە خۆت سەیری خۆت دەکەیت، ئەوە ئاماژەیە بۆ پێویستیی تۆ بەوەی لە لایەن خەڵکی دەوروپشتتەوە ڕێزت لێ بگیرێت و سەرسامن پێت.

کاتێک لە خەوندا فیلمێکی سێکسی دەبینیت، ئاماژەیە بۆ دوو مەسەلە: یەکەمیان دەشێت بۆ ئەنگێزەی بە دزییەوە تەماشاکردنی کەسانی دیکە بگەڕێتەوە کاتێک سێکس دەکەن. دووەم، دەشێت ئاماژەبێت بۆ ئەوەی کەسێک بە شێوەیەکی زیاتر لە خۆت ژیانی سێکسی و سۆزداریت دەیورووژێنێت، بە زۆری ئەو کەسەش هاوبەشی ژیانتە. کاتێک خەون بەوەوە دەبینیت کە تۆ وێنەی گرتەی سێکسی دەگری و کاری تێدا دەکەیت، ئەوە دەگەیەنێت کە تۆ لە ژیانی سێکسیی ئێستات ڕازی نییت.

***نانی ئێوارە:**

لە خەوندا خواردنی نانی ئێوارە لەگەڵ خۆشەویستەکەتدا، لەو خەونانەیە کە لە دوای ناکۆکییەکی زۆر لەگەڵ خۆشەویستەکەت، یان هاوبەشی ژیانتدا، ڕوو دەدات.

***نانخواردن:**

خەونبینین بە نانخواردنەوە گوزارشتە لە پێویستیی مرۆڤ بۆ تێربوون لە سێکس، بەپێی ئەو خواردنەی کە دەیخۆین لە خەونەکەدا، خەونەکە قووڵیی ئەو تێرنەبوونە سێکسییەمان بۆ دیاری دەکات، بۆ نموونە خواردنی خۆراکە دەریاییەکان واتە تێرنەبوونێکی زۆر لە سێکس.

•مەلەکردن:

مەلەکردن لە خەوندا بە پلەی یەکەم واتە لەبەرڕۆیشتنی تۆوی پیاو، کەواتە مەلەکردن گوزارشتە لە ئارەزووی سێکسکردن، یان ترس لە پیتاندنی هێلکە لە لایەن تۆوەوە.

بەپێی هەستکردنمان بە توانای مەلەکردنمان لە خەوندا، سروشتی ژیانی سێکسیمان ئاشکرا دەبێت، بۆ نموونە ئەگەر لە خەوندا بە ئاسانی مەلە بکەین، واتە ژیانی سێکسیمان ئاسانە، ئەگەر مەلەکردنمان لە خەوندا پێ قورس بوو، واتە ژیانی سێکسیمان قورس و ئەستەمە. خۆ ئەگەر لە خەوندا مەلەکردنمان خۆش و پڕ چێژ بوو، واتە ژیانی سێکسیمان خۆش و پڕ چێژە.

•خۆشتن:

خۆشتن بە ئاوی پاکوبێگەرد، ڕەنگدانەوەی بەختەوەریی خەونبینە لە ژیانی سۆزداریدا، ئەگەر ئەو کەسە بە ئاوێکی پیس خۆی شت، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی کێشە لە پەیوەندیی ئەو کەسەدا.

ئەگەر ژنێک هاوسەرێتیی کردبێت و لە خەونیدا خۆی بشوات، ئەوا دەشێ ڕەنگدانەوەی بوونی ئارەزوویەک بێ لە مێشکیدا بۆ خیانەتکردن.

•بازدان:

خەونبینین بە بازدانەوە، ڕەنگدانەوەی دڵەڕاوکێیە بەرامبەر بە پەیوەندییەکی سۆزداری کە خەونبین تێیدا دەژی.

•سەماکردن:

سەماکردن خەونێکی سێکسیی سۆزداریی قووڵە، بە زۆری گوزارشت لەو چێژ و بەختەوەرییە دەکات کە خەونبین لە ژیانی هەنووکەیدا دەژی. سەماکردن لەگەڵ ڕاوەشاندنی کەمەردا، واتە ئەو کەسە پێویستی بە گەمەبازیی سێکسی هەیە. سەماکردن لەگەڵ

کەسێک لە دژە توخمی خۆت، ڕەنگدانەوەی خۆشەویستی و حەزی تۆیە بۆ ئەوەی پەیوەندیی لەگەڵ ببەستی.

سەماکردن لەسەر شێوازی جووڵەیەکی زۆر و ئازاد، واتە ئەو کەسە حەز دەکات کۆتوبەندەکان بشکێنێت و لێیان ڕزگار بێت.

•پاککردنەوەی ڕووخسار:

ئەو ژنەی خەون بەوەوە دەبینێت خۆی، یان کەسێکی دیکە لە ئارایشتگە دەموورچاوی هەڵدەگرێ (واتە مووە زیادەکانی دەموچاوی لێدەکاتەوە) و برۆکانی ڕێکدەخاتەوە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو ژنە کارێک، یان گوناهێکی سێکسیی کردووە.

•دەستلێدان:

ڕوودانی هەر دەستلێدانێک لە خەوندا و لەگەڵیدا ئەو کەسە هەست بە خۆشی بکات، واتە ڕەنگدانەوەی پێویستی خەونبینە بە پەیوەندییەکی سێکسی لە ژیانیدا.

•ڕاکێشان:

ڕاکێشان لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە خەونبین حەز دەکات سەرنجی کەسێک ڕابکێشێت و کەسێک تەماشای بکات و ئەڤینداریی لەگەڵ بکات.

•خوران:

خورانی هێواش، واتە ئارەزووی ڕاموسان و گەمەبازی، خورانی توند و خێرا، واتە نەبوونی ئارامیی سۆزداری.

•دەرگالێدان:

دەرگالێدان لە خەوندا ڕەنگدانەوەی وروژاندنی سێکسییە لە ژیاندا کە بە هۆی کەسێکی نامۆوە ڕوو دەدات.

•بەجێهێشتن:

ئەگەر خەونت بەوەوە بینی لە کەسێک دوور دەکەویتەوە لە ژیانتدا، واتە ناکۆکییەکت لەگەڵ کەسێکدا هەیە کە خۆشت دەوێت، بەڵام ئەگەر خۆت ئەو کەسە بووی کە جێیان هێشتبوویت، واتە کێشەی سۆزداریت لە ژیاندا هەیە. زۆرێک لە بازرگانەکان خەون بەوەوە دەبینن ئەو کەسەی خۆشیان دەوێت بەجێی هێشتوون، ئەمە ئاماژەیە بۆ نائارامی و دڵەڕاوکێیان بەرامبەر بە زیان و لەدەستدانی سامان و پارە.

•وازهێنان لە تەختی پادشایی:

کاتێک خەون بەوەوە دەبینی کە تۆ پادشایت، یان کەسێکی پلەوپایەیەکی بەرزت هەیە و واز لە تەختی پادشایی، یان لەو شوێن و پلەوپایەیەت دەهێنیت کە هەتە، ئەمە ڕەنگدانەوەی شۆڕشێکی سۆزدارییە کە تێیدا دەژییت.

•سەرئاوکەوتن:

کاتێک خەون بەوەوە دەبینیت کە سەرئاو کەوتوویت، بەڵام دڵت خۆشە، واتە گەیشتوویت بە حاڵەتێکی ڕۆحانیی گەورە لە ژیانی سێکسی و ئەو چێژە سێکسییەی کە تێیدا دەژیت.

•شیکارکردنی مەتەڵ (هەڵهێنانی مەتەڵ):

خەونبینین بە شیکاریی مەتەڵەوە، گوزارشتە لە بڕوای خەونبین بەوەی ئەو بەدحاڵیبوونە چارەسەر دەکات کە لە پەیوەندیی سۆزداریدا ڕووی داوە.

•میوزیک:

بە زۆری میوزیک گوزارشتە لە دەنگی پەیوەندییەکی سۆزداریی دێرین و یادکردنەوەی ئەو پەیوەندییە.

•نووسین:

نووسین لە خەوندا گوزارشتە لە هەستێکی قووڵ بەوەی کە کەس نییە لە خۆت و سۆزەکانت تێبگات.

*پیساییکردن:

پیساییکردن واتە ئەو سێکسەی کە خەونبین دەیکات، ئەو کەسەی لە خەونیدا پیسایی دەکات، ئەوە دەگەیەنێت، ئەو سێکسەی لە ژیانی واقیعیدا دەیکات، بە لایەوە پیسە و هەست بە هیچ چێژێک ناکات.

*مردن:

مردن لە خەوندا سیمبولی سەرەکیی گەیشتنە بە ئۆرگازم، هەروەها مردن واتە سەرەتای ژیانێکی نوێ کە دەشێت سۆزداری بێت و خەونبین پێیدا تێپەڕبێت. مردنی خەونبین ڕەنگدانەوەی هیوایە بە خۆشەویستییەکی نوێ، ئەو کەسەی دەیناسێت و لە خەونەکەتدا دەمرێ، واتە مردنی سۆزی تۆ بەرامبەر بەو کەسە.

سروشت، کارەساتە سروشتییەکان، کەشوهەوا لە خەوندا:

•شەو:

شەو لە خەوندا ئاماژەیە بۆ: ڕەشێتی، ئاڵۆزی و ترس.

ئەگەر کەسێک خەونی بەوەوە بینی لەگەڵ ئەو کەسەی کە خۆشی دەوێت لە شەودا ڕێ دەکەن، ئەوا ئاماژەیە بۆ ترسی خەونبین لە ڕوودانی ناکۆکی و جیابوونەوە. ئەگەر مانگ لە خەونەکەدا بینرا، ئەوا ئاماژەیە بۆ تێربوون لە ڕۆمانسییەت.

ئەگەر کەسێک لەگەڵ هاوسەرەکەیدا لە شەودا ڕێ بکات، واتە دەترسێت لەوەی هاوسەرەکەی خیانەتی سێکسیی لێ بکات.

هەروەها دەشێت شەو ئاماژەبێت بۆ بوونی کەسانێکی ئاڵۆز لە دەوروپشتی خەونبین.

خەونبینین بە شەوی هاوینەوە کە ئاسمان ساف بێت و ئەستێرە بە ئاسمانەوە دیار بێت، ڕەنگدانەوەی سروشتی کەسێتیی خەونبینە و لەو کەسانەیە کە لە یەکەم نیگاوە دەکەوێتە خۆشەویستییەوە.

•ئەستێرە:

خەون بینین بە ئەستێرەیەکی درەوشاوەوە، ڕەنگدانەوەی بەشی باشی خەونبینە لەگەڵ خۆیدا، کە بە باشی لەگەڵ غەریزە و هەستەکانی ئاشنایە و نکۆڵییان لێ ناکات و ڕەتیان ناکاتەوە.

•مانگ:

مانگ لە خەوندا ڕەنگدانەوەی حاڵەتی خۆشەویستی و ئەڤینداریيەکی جوانە کە خەونبین هەستی پێدەکات. بینینی مانگ کە وێنەکەی لەسەر ئاوێک دەرکەوتبێت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە لە پەیوەندییەکی سۆزداریی باشدا دەژی.

بینینی مانگ لە لایەن ژنەوە، ئاماژەیە بۆ ماوەی هاتنەخوارەوەی هێلکە و پێویستیی ئەو ژنە بە پیتاندن.

•دۆڵ:

بینینی دۆڵی سەوز ئاماژەیە بۆ ئارامیی سۆزداریی خاوەن خەونەکە، ئەگەر ڕەنگە سەوزەکە زۆر ئاشکرا بوو، ئەوا ڕەنگدانەوەی پیتاندن و تێربوونی سێکسە لای ئەو کەسە.

•دارستان:

دارستان ڕەنگدانەوەی غەریزەی سێکسیی خۆڕسکی مرۆڤە، هەروەها ئاماژەیە بۆ نەست و ئاڵۆزی و پێچاوپێچەکانی.

ئەو خەونانەی کە دارستانیان تێدایە بە زۆری ئاماژەن بۆ دۆشدامان و ترس لە سێکس، بەڵام جۆری ئەو ترس و ئاڵۆزییەش کە خەونبین لە کاتی بینینی دارستان لە خەونەکەدا ئاماژەی پێ دەدات، بەپێی ناوەڕۆکی خەونەکە دەگۆڕێت.

•ئاو:

ئاو هەرچەندە بێتام و بێڕەنگ و بێبۆنە، بەڵام فرمانێکی هەیە، فرمانی سەرەکیی ئاو ژیانە، لەبەر ئەوە لە خەوندا سیمبولی نەوەخستنەوە و بەردەوامیی ژیانە.

دۆخی ئاو بناغەی سیمبولی نەوەخستنەوەیە لە خەونە سۆزداری و سێکسییەکاندا.

مەلەکردن لە ئاودا بەپێی قورسی، یان ئەستەمییەکەی، ڕەنگدانەوەی حاڵەتی گونجاندنی سۆزداری و سێکسی خەونبینە لە ژیاندا. مەلەکردنی ئاسان، نیشانەی ژیانێکی سۆزداری و سێکسی باشە. مەلەکردنی قورس و بەئەستەم ئاماژەیە بۆ دۆخێکی سۆزداری و سێکسی نەحەواوە و نائارام.

ئاوی سارد لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ساردیی سۆزداری و غەریزی. ئاوی شەپۆلدار ڕەنگدانەوەی نائارامی و سۆزدارییە.

دەرکنەکردن بە قوولایی ئاو لە خەوندا ئاماژەیە بۆ بێتوانایی لە کۆنترۆڵکردنی دۆخی سۆزداری و سێکسیدا.

ئاو ڕاستگۆترین گوزارشتکەرە لە دۆخی سۆزداری و کاتێک ئاو لە خەونەکاندا دەردەکەوێت، بزانە لە چ دۆخێکدا بووە، چونکە ئاماژەیە بۆ بارودۆخی سۆزداریت.

*ڕووبار:

بە زۆری ڕووبار ئاماژەیە بۆ بێگەردی و سادەیی لە ژیانی خەونبیندا.

*دەریاچە:

دەریاچە بەپێی جوولەی ئاوەکەی (تەماشای ئاو بکە) خەونەکە لێکدەدرێتەوە، دەریاوانی لە دەریاچەیەکی هێمندا ئامازەیە بۆ پەیوەندییەکی سۆزداری باش.

*دەریا:

بە زۆری دەریا بە لایەنی سۆزداری و سێکسی خەونبینەوە پەیوەستە، لەوانەیە گۆڕان و بزاوتێک لە ژیانی سۆزداریی خەونبیندا بنوێنێ.

شەپۆلەکانی ئاو دەشێت ئاماژەبن بۆ غەدرکردن لەو کەسەی کە خۆشت دەوێت، یان حاڵەتێکی پشێویی سۆزداری بێ.

بنکی دەریا ڕەنگدانەوەی نەست و غەریزەی سێکسییە. بینینی بنی دەریا لە خەوندا بانگەشەیەکە بۆ خەونبین بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی ئارەزووە سێکسییەکانی بێتەوە. کاتێک کەسێک خەون بەوەوە دەبینێ کەوتووەتە بنی دەریاوە، لەوانەیە ئاماژەیەکی بەهێزبێت بۆ ڕەتکردنەوەی غەریزەی سێکسی و بەسەربردنی ژیان لەگەڵ خەمۆکیدا، بە هۆی ئەو دۆخەوە.

*باران:

دەشێت باران ئاماژەبێت بۆ ئارەزووی تۆوهاویشتن لای پیاو و ژنیش، بەڵام خەونبینین بە بارانەوە بەپێی بارودۆخی بارانەکە لێکدانەوەکەی دەگۆڕێ. تاوەباران لە خەوندا، کاتێک خەونبین چەتری پێ نابێت و بارانەکە گیانی تەڕ دەکات، ئامازەیە بۆ فشاری سۆزداریی توند کە پێویستی بە بڕیاری ئەقڵە نەک سۆز.

نمنم باران یان تکەتکە باران، ڕەنگدانەوەی خۆشەویستییەکی ڕۆمانسییانەیە.

بارانی سارد کە وا لە خەونبین بکات هەموو گیانی تەڕ ببێت و لە سەرمادا هەڵلەرزێت، ڕەنگدانەوەی دۆخێکی سۆزداریی سارد و سێکسساردییە کە خەونبین پێیدا تێپەڕ دەبێت، بەڵام تەماشاکردنی باران لە پەنجەرەوە، ئامازەیە بۆ بێهیوایی، فرمێسک و ماڵئاواییکردن لە هەستێکی شیرین، یان گەرموگوڕیی پەیوەندییەکی سێکسیی ڕابردوو.

*تاڤگە:

تاڤگە لە خەوندا هەر ئامازەیە بۆ ئارەزووی تۆوهاویشتنی سێکسی، بەڵام ئەمیان ئارەزووکردنی سێکسییە لە پەیوەندییەکی ڕۆمانسیدا.

*قوڕ:

دەشێت قوڕ ڕەنگدانەوەی پیسی و شتی پیس بێت، هەروەها دەشێت هەستکردن بێت بە قێزەونی، یان ترس بێت لە تێوەگلان لە پەیوەندییەکی تابۆ یان حەرامدا، بە زۆری ئەم خەونە ئەو کچانە دەیبینن کە لە پەیوەندیی سۆزدارییاندا حەزی سێکسییان هەیە.

*هەور:

هەور بەپێی چڕییەکەی لێکدەدرێتەوە. ئەگەر هەورێکی چڕی بۆر، یان ڕەش بوو، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی خەمۆکی و فرمێسکڕشتن، بە هۆی پەیوەندییەکی سۆزداریی سەرنەکەوتوو.

هەرچی هەوری تەنک و سافە، ئەوا ڕەنگدانەوەی پەیوەندییەکی سۆزداریی باشە لە ژیانی خەونبیندا.

*پەلکەزێڕینە:

بینینی پەلکەزێڕینە لە خەوندا لە جوانترین خەونەکانە، ئەو خەونانەی پەلکەزێڕینەیان تێدایە، ئاماژەیە بۆ گونجاندن و سازانی سۆزداری و سێکسی و ڕۆحی و ئەقڵیی نێوان خەونبین و ئەو کەسەی کە خۆشی دەوێت.

*کارەسات:

کارەسات واتە دڵەڕاوکێی سۆزداری. زۆرێک لەو کچانەی کە بەنیازی شوکردنن، خەون بە کارەساتەوە دەبینن، ئەمەش ڕەنگدانەوەی دڵەڕاوکێی ئەو کەسانەیە بەرامبەر ئەو ژیانە نوێیەی کە دەچنە ناویەوە.

هەرچی کارەساتە سروشتییەکانی وەک بوومەلەرزە و گڕکان و لافاوە بە زۆری ئەمانە ڕەنگدانەوەی سۆزی خەونبینن.

بەڵام کارەساتەکانی پاپۆڕ و ئۆتۆمبێل و شەمەندۆفێر ڕەنگدانەوەی لایەنی جەستەیی و دڵەڕاوکێی بەرامبەر بە تەندروستیی سێکسی و سەلامەتیی ئەندامەکانی سێکس.

*لافاو:

خەونبینین بە لافاوەوە ڕەنگدانەوەی حەوانەوە و دەروازەی بەتاڵبوونەوەی سۆزدارییە.

•کێژەڵووکە:

ڕەنگدانەوەی دڵنیابوونە لەو سۆزانەی کە خەونبین پێیاندا تێپەڕ دەبێت.

•بوومەلەرزە:

بوومەلەرزە ئاماژەیە بۆ چالاکیی سێکسیی تەواو، ڕەنگدانەوەی چالاکیی سێکسیی خەونبینە لە واقیعدا، کە بەوپەڕی گڕ و تینی سێکسی دەست پێدەکات، بەڵام وزەی سێکسیی ئەو کەسە وەک پێویست بەتاڵ نابێتەوە و هەست بە حەوانەوە ناکات.

•دووکەڵ:

ئەگەر خەونبین خۆی بینی لە نزیک شوێنێک کە دووکەڵی لێیە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە بە قورسی گوزارشت لە سۆزەکانی دەکات و لە هەست و سۆزێکی شکستخواردوودا دەژی.

•تەمومژ:

تەمومژ ڕەنگدانەوەی دڵەڕاوکێی خەونبینە بەرامبەر بە مەسەلەیەکی سێکسی، هەروەها ئاماژەیە بۆ بێتوانایی ئەو کەسە لە بڕیارداندا.

•ئاگر و ڕووناکی:

ئاگر لە خەوندا ئاماژەیە بۆ سەرکێشییەکی سێکسی کە خەونبین پێیدا تێپەڕ دەبێت، چونکە ئاگر ئاماژەیەکی سێکسیی ڕاشکاوانەی هەیە. لە خەوندا هەستکردن بە گەرمی، هەر جۆرە گەرمییەک بێت، واتە ئەو کەسە لە هەستێکی تێربوونی باشدا دەژی لەگەڵ هاوبەشەکەی. بەڵام ئەگەر خەونبین تامی شتێکی ساردی کرد کە وا پێویست دەکات ئەو شتە خۆی گەرم بێت، ئەوا نەستی کەسە ئاگاداری دەکاتەوە کە ئەو بە باشی ئەو سۆز و پەیوەندییەی کە تێیدا دەژی هەڵناسەنگێنێت.

●شێ:

ئەگەر کەسێک لە خەونیدا هەستی کرد پێستی شێدارە، واتە لە ژیانی واقیعیدا حەزی لە سێکسە، بەڵام سێکسێک کە زیاتر ڕاموسان و لەئامێزگرتن لەخۆبگرێ، بەڵام ئەگەر کەسێک لە خەونیدا هەستی کرد ئاووهەوا شێدارە، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی گومان و پرسیار دەبارەی سروشتی ئەو پەیوەندییە سێکسییەی کە لەگەڵ هاوبەشەکەیدا هەیەتی.

●شنەبا:

شنەبا، یان شەماڵ ڕەنگدانەوەی پەیوەندییەکی سێکسییە کە گەمەبازیی سێکسیی درێژخایەن لەخۆبگرێ.

●بەفر:

بینینی بەفر لە خەوندا بێئەوەی هەست بە ساردییەکەی بکەیت، ڕەنگدانەوەی لایەنی بێگەردییە لە ژیانی ئەو کەسەدا کە خەونەکە دەبینێت، بەڵام ئەگەر کەسێک لە خەونیدا بینیی بەفر دەبارێ و هەست بە ساردییەکەشی دەکات، واتە ئەو کەسە لە ڕووی سۆز و سێکسەوە کەسێکی ساردە.

●سێبەر:

بینینی هەر سێبەرێک لە خەوندا ڕەنگدانەوەی ئارەزووی خۆداپۆشینە. سێبەر ئاماژەیە بۆ عەیبە و نهێنییەک کە خەونبین دەیەوێت بیشارێتەوە.

خشڵ و کانزاکان لە خەوندا:

•خشڵ:

خەون بینین بە خشڵ و زێڕ و زیوەوە لە خەونە باشەکانن، کە هەست و نەست پەیامی گرنگ ئاراستەی ئەو کەسە دەکەن کە شایەنی گرنگیپێدانە. بینینی خشڵ لە خەوندا ئەم مانایانەی هەیە:

-ئەگەر کەسێک خشڵێکی بە دیاری پێشکەش کردی، واتە لە سەرزەمینی واقیع ئەو کەسە هەستێکی بەرامبەر بە تۆ هەیە و نەستیشت جەخت لەم هەستە دەکاتەوە.

-ئەگەر لە خەوندا سەیری پارچە خشڵێک بکەیت، واتە بیر لە پەیوەندییەکی سۆزداری، یان هاوسەریتی دەکەیتەوە کە خراوەتە بەردەمت و خەونەکە پێت دەڵێت ئەو پەیوەندییە باشە.

-ئەگەر خەونت بەوەوە بینی کە پارچەیەک خشڵ پێشکەش بە کەسێک دەکەیت، بەڵام ئەو کەسە پێی خۆش نییە، واتە تۆ دەرک بەوە دەکەیت ئەو پەیوەندییەی تێیدا دەژییت تا سەر بەردەوام نابێت، کەواتە خشڵ لە خەوندا سیمبولی سۆزە.

هەر جۆرە خشڵێک، یان بەردێکی بەنرخ کە وەک خشڵ بەکار بێت، ئاماژەیە بۆ سۆزێکی دیاریکراو، چونکە لە سەرزەمینی واقیع هەر جۆرە خشڵێک خەسڵەتێکی سۆزداریی دیاریکراوی هەیە.

مانا سۆزدارییەکەشی دیاری دەکرێ، بەپێی ئەوەی ئایا ئێمە ئەو خشڵەمان دۆزیوەتەوە، یان بەخشیومانە، یان بردوومانە.

بە شێوەیەکی سەرەکی خشڵ لە خەوندا واتە گۆڕانکارییەکی سەرەکی، فۆرمەڵەبوونی ڕۆحانی و بانگەشەیەکە بۆ چڕکردنەوەی بیری ڕۆحانی لەسەر سۆز و غەریزەی سێکسیمان.

•ئاڵتوون:

تەواوی شارستانییەتەکان بینینی ئاڵتوونیان لە خەوندا بە خراپ داناوە. خەونبینین بە ئاڵتوونەوە واتە ناکۆکی و ئاژاوە لەگەڵ ئەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت. لە کولتووری ئینگلیزیدا ئەگەر کچێکی دەستگیراندار خەون بە ئاڵتوونەوە ببینێت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو پەیوەندییەی باش نییە و ئەو هاوسەرێتییە هەڵەیەکی تێدایە، بینینی ئاڵتوون ئاگادارکردنەوەیە لە لایەن نەستەوە.

(لە کوردەواریی خۆماندا بە پێچەوانەوەیە، بینینی ئاڵتوون باشە و ئەگەر کچ ملوانکەیەک لە مل بکات، یان ملوانکەی پێشکەش بکرێ، واتە بە دڵی خۆی شوو دەکات "وەرگێڕی کوردی")

•زیو:

زیو بە پێچەوانەی ئاڵتوونەوەیە، سیمبولێکی باشە لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی بێگەردی سۆزدارییە. زیو کاتێک لە ژێر تریفەی مانگدا دەبریسکێتەوە، ئەوا ڕەنگدانەوەی ڕۆمانسییەتە لە دڵی خەونبیندا، هەروەها زیو سیمبولە بۆ ژنی جوان.

•برۆنز:

برۆنز لە خەوندا ئاماژەیە بۆ حاڵەتی خۆشەویستییەکی قووڵ کە خەونبین تێیدا دەژی، یان کەسێک لە دەوروبەریەتی و خۆشی دەوێ، یان ڕەنگدانەوەی هەستکردنە بە غیرە و نەبوونی دڵنەوایی سۆزداری.

•قورقوشم:

قورقوشم لەو کانزایانەیە کە بینینی لە خەوندا باش نییە و نابێتە مایەی بەختیاری بۆ ئەو کەسەی کە لە خەوندا دەیبینێت.

•ئەڵماس:

خەونبینین بە ئەڵماسەوە، لە خەونە باشەکانە، ئاماژەیە بۆ ڕوونی و ئاشکرایی و هێز و بەردەوامی و هەموو ئەو سیفەتانەی کە ئەم بەردەی پێ ناسراوە.

خەونبینین بە ئەڵماسەوە بەپێی بێگەردییەکەی و هەستی خەونبین بەرامبەری لێکدانەوەکەی دەگۆڕێ، هەرچەندە بێگەرد و ڕوون بێت، ئەوەندە ئاماژەیە بۆ نەستی ئەو کەسە و بێگەردی و بەهێزیی ڕۆحانییەتی ئەو کەسە.

ئەنگوستیلەی ئەڵماس بە زۆری لە خەونی کچدا ئاماژەیە بۆ ئارەزووی هاوسەرێتیکردن لە دوای چیرۆکێکی خۆشەویستی.

*مرواری:

مرواری لە خەوندا ڕەنگدانەوەی هەندێک سیمبولە، بەڵام بەپێی سروشت و شێوەکەی دەگۆڕێ.

بینینی مرواری لە خەوندا بەپێی شێوەی دروستبوونی، دەشێت ڕەنگدانەوەی ئارەزووی نەوەخستنەوە بێت، ئەمەش واتە ئارەزووکردنی پەیوەندییەکی سێکسیی بێگەرد و باڵا. مرواری دەشێت ئاماژەی باڵقبوونی کچیش بێت، زۆرێک لەو دایکانەی کچیان لە تەمەنی باڵقبووندا هەیە، خەون بە مروارییەوە دەبینن.

هەروەها مرواری ئاماژەیە بۆ بێگەردیی ڕۆحیی خەونبین و ڕەنگدانەوەی فرمێسکیشە، یان خەونبین لە ژیانی واقیعیدا تووشی شۆکێکی سۆزداریی بەهێز بووە.

*چاوەزار:

چاوەزار بەوە ناسراوە کە مرۆڤ لە چاوی پیس و ئیرەیی دەپارێزێ، بینینی لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ترسی خەونبین لەوەی کە ئەو پەیوەندییە خۆشەی تێدا ژیاوە لەدەستی دەچێت.

هەروەها ڕەنگدانەوەی بێگەردیی ڕۆحی ئەو کەسەیە و هەستکردنە بە تەمومژیی و ئاڵۆزیی خۆشەویستەکەی یان هاوبەشی ژیان. هەروەها چاوەزار ئاماژەیە بۆ پێویستیی ئەو کەسە بە درکاندنی ئەو سۆزانەی کە لە ژیانیدا چەپاندوونی.

*بەردی مانگ:

بەردێکی ڕوونە، ئاماژەیە بۆ مێ، بەپێی ڕوونییەکەی لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ئەو ژنەی لە خەیاڵی ئەو پیاوەدایە کە خەونەکەی بینیوە، ئەگەر ژنیش خەونی پێوە بینی ئاماژەیە بۆ ئەو ژنەی کە لە دەورووپشتیەتی و هەڕەشەیە بۆ سەر ژیانی سۆزداری.

-بەردی مانگ جۆرێکە لە خوێی کانزایی فلسبار، پێکهاتەی کیمیاییەکەی سلیکاتی ئەلەمنیۆم و پۆتاسیۆمە، بە هۆی ئەو بریسکەیەوە کە لە بریسکەی مرواری دەچێ بە یەکێک لە بەردە بەنرخەکان دادەنرێ و ڕەنگی سپییەکی ڕوونە، شوێنی بنەڕەتیی سریلانکا و میانمار و مدغشقر و سویسرایە، بە بەردی بەختی بورجی نەهەنگ دادەنرێ (و: کوردی).

*ئۆپال

بەردێکی سپییە وەک توێکڵی هێلکە وایە و بریسکەیەکی هەیە، لە واقیعدا بە بەردە باشەکان دانانرێ، چونکە لە کاتی بینینیدا مرۆڤ هەست بە دڵتەنگی دەکات.

بینینی ئەم بەردە لە لایەن ژنەوە لە خەوندا ئاماژەیە بۆ هەستی خراپی ئەو ژنە بەرامبەر بە مەسەلەیەک.

-ئۆپاڵ بەردێکی بەنرخی نیمچە ڕوونە، جۆرێکە لە سیلیکای ئاوی، لە٢٠%ی ئاوە، هەروەها ڕەنگی زۆرە، لە ئاوی و شیرییەوە تا دەگاتە سەوز و سوور و زەرد و قاوەیی و ڕەش، لە دروستکردنی خشڵدا بەکاردێ (و. کوردی).

*جید

بەردی جید لە ڕووی زمانەوانییەوە پێی دەوترێت یەشەبی سەوز، بەردێکی سەوزە کاتێک لە خەوندا دەبینرێ، ئەم خەونە بە خاوەن خەونەکە ژن بێت یان پیاو دەڵێت: "تۆ پێویستت بە جووتبوون هەیە، جووتبوونی سۆزداری و جووتبوونی سێکسی"، لە خەونی کچانی شوونەکردوودا زۆر دەبینرێ.

-جید یان یەشەبی سەوز، بەو بەردە سەوزانە دەوترێ کە بنچینەدا ئیسپانین و لە کانزای جیدی بیروکسینی یان نفریتی ئەمفیبولی پێکهاتوون. مرۆڤی کۆن لە دروستکردنی چەک و تەقەمەنیدا بەکاریان هێناوە، لە ئێستادا لە دروستکردنی خشڵ و توحفەیات و پەیکەردا بەکاردێ، بۆ نموونە زۆرێک لە پەیکەرەکانی بوودا لەم بەردە دروستکراوە (و. کوردی).

*زمرووت:

دەڵێن بینینی زمرووت لە خەوندا واتە ڕاگەیاندنی ئاشکرای جەستەیە کە پێویستی بە ئاو و جووتبوون هەیە. ئەم خەونە بەزۆری ئەو کەسانە دەیبینن کە بە هۆی کارکردنەوە جەستەی خۆیان فەرامۆش کردووە، یان ئەوانەی سێکسکردنیان لە ژیاندا فەرامۆش کردووە، لە لایەن نەستەوە ئەم ئاماژەیە بۆ جەستە دەنێردرێت و ئاگاداری دەکاتەوە لەوەی کە پێویستی بە سێکسە.

- زمرووت یەکێکە لە بەردە بەنرخەکان، لە سلیکاتی بریلیوم و ئەلەمنیۆم پێکدێ، بە هۆی بوونی بڕێکی کەم لە کرۆم یان ئاسن تیایدا ڕەنگی سەوزە، زمرووتی پوخت زۆر دەگمەنە، چونکە هەمیشە ماددەی دیکەی لەگەڵدا تێکەڵە، بەزۆری ڕەنگی سەوزی ئاوییە، بەڵام ڕەنگی شین و زەردیشی هەیە. زمرووتی شین لە زەرد بەبەهاترە (و: کوردی).

•کریستاڵ:

کریستاڵی ڕوون لەو بەردە باوانەیە کە ڕەنگدانەوەی ناخی مرۆڤ پیشان دەدات، واتە چ هەستێک لە ناخی مرۆڤدایە دەری دەخات.

بینینی کریستاڵ لە خەوندا بانگەشەیەکی ڕاشکاوانەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هەقیقەتی پێداویستییە سۆزداری و غەریزییەکاندا، وەک ئاوێنە وایە، بە تەواوی ناوەڕۆکی خەونەکەت پێدەڵێت، کە ئایا چیتە و چیت پێویستە.

•شیلانە:

شیلانەی سوور، بەردی گەرموگوڕی و خۆشەویستییە، دەرکەوتنی لە خەوندا ڕەنگدانەوەی دۆخی سۆزداریی ئەو کەسەیە کە خەونەکە دەبینێت و خەونەکە پێی دەڵێت لە چ خۆشەویستییەکی قووڵدا دەژی، یان پێویستی بە چییە؟ هەروەها دەشێت ڕەنگدانەوەی ئارەزووییەک بێت بۆ تۆڵەکردنەوە، ئەویش لەڕێی سۆزداری و ئارەزووکردنی توندوتیژی لە سێکسدا.

جلوبەرگ و پۆشاك و مادەكانی خۆڕازاندنەوە لە خەوندا:

***ئەنگوستیلە:**

ئەنگوستیلە لە هەموو موتوومووروویەک زیاتر لە خەوندا دەبینرێ، ئەنگوستیلە سیمبولی پەیوەستی و وەفایە.

دەستكەوتنی، یان دۆزینەوەی ئەنگوستیلە لە خەوندا، هەستكردنە بەوەی كە خۆشەویستییەكی گونجاوت دۆزیوەتەوە.

ئەگەر لە خەوندا ئەنگوستیلەیەكت لێ ون بوو، واتە كەسێكی ئازیز لەدەست دەدەیت، یان هەستێكی خۆش و شیرین لە ناختدا دەمرێ.

بینینی ئەنگوستیلە لە خەوندا سیمبولە بۆ یەكبوونی سۆزداری كە خاوەن خەونەكە تێدا دەژی و ئاماژەیە بۆ ئەوەی كە پەیوەندیی لەگەڵ هاوبەشەكەیدا پشتی بەستووە بە خۆشەویستیی نێوانیان و متمانەی ئاڵوگۆڕكراو بە یەكدی.

ئەگەر ژنێک خەونی بەوەوە بینی ئەڵقەی هاوسەرێتیی ون كردووە، واتە لە گومانی خیانەتكردنی مێردەكەیدا دەژی، بەڵام ئەگەر لە خەوندا ئەڵقەی هاوسەرێتی شكا، واتە ئەو كەسە دڵەڕاوكێی هەیە بەرامبەر بە تەندروستیی مێردەكەی.

هەروەها شێوەی ئەڵقەیی دەشێت سیمبول بێت بۆ حاڵەتی دۆشدامان و سووڕانەوە لە دەوری خۆت، بە هۆی هۆكاری سۆزداری، یان ئاماژەیە بۆ پەیوەندییەكی سۆزداری كە ئەو كەسە بەختیار ناكات و هەست دەكات لە زینداندایە.

***جلوبەرگ:**

جلوبەرگ دەشێت ڕەنگدانەوەی پاراستنمان بێت لە بەركەوتنی سۆزداریی ڕاستەقینە و دەشێت مانای دابڕانی سۆزداریش بگەیەنێت. جلوبەرگی گەرم دەشێت ئاشكراكردنی ئەو هەستە بێت

کە حەزت لە تەنیایی و ژیانی تەنیایی و نەبوونی پێویستییە بە توخمەکەی دیکە و بە سێکس.

ئەگەر کەسێک خەونی بینی جلوبەرگ لەبەر دەکات و خۆی ئامادە دەکات بۆ چوونە دەرەوە، واتە لە حاڵەتی دابڕانێکی سۆزداریدا دەژی.

•جلوبەرگی سپی:

جلوبەرگ و پۆشاکی سپی لە خەوندا، هەروەک ڕەنگی سپی، ئاماژەیە بۆ سۆزێکی بێگەردی بەدەر لە غەریزەی سێکسی و خەونی خۆشەویستییەکی پاکیزانە.

•جلوبەرگی ڕەنگاوڕەنگ:

بەرگی ڕەنگاوڕەنگ ڕەنگدانەوەی حاڵەتێکی سۆزداریی بەهێزە، وەک دابڕان لە خۆشەویستی، یان ڕاگەیاندنی ئەوەی کە جەستەی ئەو کەسە پێویستی بە چاکبوونەوەیە.

خەڵکی یۆنان لە کۆندا پێیان وابوو بینینی ئەو خەونانەی کە ڕەنگی زۆریان تێدایە، شتێکی باشە، چونکە ئەوە ئاماژەی جووڵەی جەستەیە بۆ بیناکردنی خانە، بەڵام لە سایکۆلۆژیدا، جلوبەرگی ڕەنگاوڕەنگی بریقەدار، ئاماژەیە بۆ ئارەزووی خەونبین بۆ ئەوەی سەرنجی توخمەکەی دیکە بۆ لای خۆی ڕابکێشێ، چونکە متمانە بە خۆی ناکات.

•پۆشاکی نوستن:

بەرگ یان پۆشاکی نوستن ڕەنگدانەوەی هەستی خەونبینە بۆ ئازادبوون لە کۆتوبەند و ڕازیبوون بە مێیەتی و نێرینەیی جەستەی خۆی.

•قوماشی مەخمەل:

قوماشی مەخمەل ورووژێنەرێکی باشە بۆ سۆز و ئارەزووی بەرکەوتن و دەستلێدان و بە تایبەتی گەمەبازیی سێکسی.

•دانتێل:

دانتێل سیمبولە بۆ ژنی فریوباز، هەروەها ئاماژەیە بۆ پەیوەندیی سۆزداریی سەرپێیی.

•جلوبەرگی ژێرەوە:

ئەگەر ژنێک خۆی لە خەوندا ببینێ کە جلوبەرگی ئاسایی ژێرەوەی لە بەردایە ئەوا ئاماژەیە بۆ نەبوونی بڕوابوون بە جەستەی خۆی، بەڵام ئەگەر جلەکانی ژێرەوەی ورووژێنەر بوون، ئەوا ئاماژەیە بۆ متمانەی زۆری بە خۆی بۆ ئەوەی کە توانای فریودانی هەیە. ئەگەر ژنێک خەونی بینی جلوبەرگی ژێرەوەی ڕەشە، ئەوا ئاماژەیە بۆ بەهێزیی ڕۆحیی کۆمەڵایەتیی ئەو ژنە، بەڵام ئەگەر پیاو خەونی بە خۆیەوە بینی کە جلوبەرگی ژێرەوەی لە بەردایە، ئەوە ئەو پیاوە لە تەتەڵەی زمان دەترسێ، واتە دەترسێ شتێک بە دەمیدا بێت و بیڵێت کە خۆی نایەوێت بیڵێت.

•تەنوورەی کورت:

خەونبینین بە تەنوورەی کورتەوە، ئیدی ژن یان پیاو، بانگەشەیەکە لە لایەن جەستەوە بۆ پەسەندکردنی جەستە، یان سەرنجڕاکێشان و فریودانی کەسێک لە دەوروپشتی.

•پەچە:

ئەگەر کەسێک لە خەونیدا پەچەی دانابوو، واتا ئەو کەسە ئارەزووی ئەوە دەکات کە شتەکانی ژیانی خۆی بشارێتەوە و هەست و ئارەزووەکانی ئاشکرا نەکات، ئەگەر کەسێک لە خەونیدا بە

خۆشییەوە پەچەی بەست، ئەوا ئاماژەیە بۆ بڕوا و قەناعەتی بە هەست و متمانەی بە خۆی.

•دەرپێی کورتی ژنانە:

خەونبینین بە دەرپێی کورتەوە ئاماژەیە بۆ ئارەزووکردنی خەونبین بۆ سەرکێشی.

•شۆرتی پیاوانە:

خەونبینین بە شۆرتەوە ڕەنگدانەوەی ترسە لە ڕەخنەی کەسانی دیکە لە شێوە و ڕووخسارت.

•دەستکێش:

لەدەستکردنی دەستکێش لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ترسی ئەو کەسە لەوەی کە خاڵی لاوازی ئاشکرا ببێت.

•پێڵاو:

کاتێک پیاو خەون بە پێڵاوی ژنانەوە دەبینێت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو پیاوە حەز و مەیلی فیتشیزمی هەیە، واتە بەدەستلێدانی کەلوپەل و وردەواڵەی ژنان، لە ڕووی سێکسییەوە تێر دەبێت، یان حەز و مەیلی مێیەتی لە کەسێتیدا هەیە، یان پێویستی بە کەمێک لە نەرمونیانی هەیە تا ڕەقێتی و زبریی کەسێتیی پێ هاوسەنگ بکات.

هەروەها پێڵاو واتە دوونیەت لە هەست و غەریزەدا، لەپێکردنی پووت لە خەوندا ئاماژەیە بۆ سێکسی سووک و بەرامبەر بە پارە، یان سێکسی توندوتیژ.

•ئارایشت:

ئەگەر کەسێک خەونی بەوە بینی بە نهێنی ئارایشت دەکات، ئەوا ئاماژەیە بۆ قۆناغی پەرەسەندنی ئەقڵی و دەروونی و سۆزداری کە ئەو کەسە پێیدا تێپەردەبێت. ئەگەر کچێکی کەم تەمەن خەونی بەوەوە بینی کە لە دوکانێکی گشتیدا ئارایشت دەکات، واتە

دەترسێت لەوەی ئەو چیرۆکی سۆزدارییەی ئاشکرا ببێت کە پێیدا تێپەڕ دەبێت. خەونبینین بە بۆدرەی ئارایشتەوە، واتە ئەو پەیوەندییە سۆزدارییەی ئەو کەسە تێیدا دەژی هەست دەکات میهرەبانی و حەوانەوەی پێدەبەخشێت.

●کریم:

لە خەوندا واتە پێویستیی ئەو کەسە بە ئامێزی گەرم و میهرەبانی.

●عەتر (بۆن):

خۆشەویستی و تەندروستی و بەختەوەرییە.

●پێست:

هەر بەرکەوتنێکی جەستەیی کە بەرکەوتن بێت لەگەڵ پێستدا، ڕەنگدانەوەی هەستی سادیزم و ماسۆشیزمە لای خەونبین، یان ڕەنگدانەوەی بەربەست و خۆپارێزییە، بە تایبەتی لە سێکسدا.

مەملەکەتی ئاژەڵان لە خەوندا:

•ئاژەڵ:

مەملەکەتی ئاژەڵان بە هەموو جۆرەکانییەوە: ئاژەڵانی دەستەمۆ، یان ماڵی، ئاژەڵانی دڕندە، باڵندە و ماسی و خشۆک و مێروو... هتد، هەموویان بە شێوەیەکی گشتی ئاماژەن بۆ ئەو غەریزە ئاژەڵیانەی کە لە ناخی مرۆڤدا هەن، بە تایبەتی غەریزەی سێکسی، هەروەها ئاژەڵ، هێز، هەڕەشە، یارمەتی و تێربوون، دەنوێنێت.

ئاژەڵ لە خەوندا بەپێی شوێنی لە ناوەڕۆکی گشتی خەونەکەدا، لێکدانەوەکەی دەگۆڕێت، هەروەها بەپێی هەڵوێستی بەرامبەرمان و هەڵوێستی ئێمە بەرامبەری دیسانەوە لێکدانەوەکەی دەگۆڕێ، بە تایبەتی بەپێی سروشتی ئەو ئاژەڵە کە لە سەرزەمینی واقیع چۆن پێی ئاشنا بووین و چۆن ناسیومانە، چونکە ئاژەڵ لە خەوندا ڕەنگدانەوەی سروشتی ئاژەڵ و سروشتی ئێمەیە.

خەونبینین بە ئاژەڵی کێوییەوە، ڕەنگدانەوەی دڵەڕاوکێیەکی توندە کە خەونبین تێیدا دەژی، هەروەها ئاماژەیە بۆ دوودڵی بەرامبەر بە سۆزبەخشینمان بەرامبەر کەسانی دیکە و بە تایبەتی کەسانی نامۆ و ئەوانەی تازە کە دێنە ژیانمانەوە.

ڕووبەڕووبوونەوەی ئاشکرا لەگەڵ ئاژەڵ لە خەوندا، واتە ئاژەڵێک ببینی و ڕووبەڕوو بەرامبەرت وەستابێت، ئەم خەونە لە نەستەوەیە و بانگهێشتت دەکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی غەریزە سێکسییەکان و هەندێجار غەریزەی خۆراکیش.

بینینی ئاژەڵی تووڕە لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی چەپاندنی سێکسە لە ناخماندا، هەر بەشێک لە بەشەکانی جەستەی ئاژەڵ کە لە خەوندا دەردەکەون ئاماژەن بۆ بەشێک لە بەشەکانی کۆئەندامی زاوزێمان، بۆ نموونە شاخی ئاژەڵ بەزۆری ڕەنگدانەوەی چووکە، چونکە شاخ

دەتوانێت بە جەستەی ئاژەڵی دیکەدا بچەقێت، هەروەها بە هۆی تیژییەکەیەوە، کۆئەندامی زاوزێی پیاو دەنوێنێت.

•شێر:

شێر لە خەوندا مانای هێز، وزە و دەسەڵاتە.

ئەگەر کچێک خەون بە شێرەوە ببینێت، ئەوا ڕەنگدانەوەی ئارەزوویەتی بۆ ئەوەی پیاوێک بێتە ژیانییەوە کە ڕۆڵی پارێزەر ببینێت و بیپارێزێت لە هەموو شتێک.

ئەگەر پیاو خەون بە شێرەوە ببینێت، ئەوا ئارەزووی ئەوە دەکات ژنێک لە ڕووی سێکسی و کۆمەڵایەتییەوە تێری بکات.

•کەرکەدەن:

کەرکەدەن لە خەوندا سیمبولی هێزە، بەڵام سیمبولێکی ترسناکە و هەندێجار قێزەونە، کاتێک کچ خەون بە کەرکەدەنەوە دەبینێت، ئەوا ڕەنگدانەوەی ترسە لە چووک، هەروەها وێناکردنی تۆقێنەری کرداری سێکسییە و لابردنی پەردەی کچێنییە لە شەوی بووک و زاوایەتیدا.

بەڵام ئەگەر پیاو خەونی بە کەرکەدەنەوە بینی، ئەوا ڕەنگدانەوەی ئارەزووکردنیەتی لە توونددوتیژی لەگەڵ سێکسدا.

•فیل:

فیل لە خەوندا مانای قەڵەوییە. بە زۆری بینینی فیل لە خەونی کچ و ژندا ڕەنگدانەوەی ترسیانە لەوەی بە هۆی قەڵەوییەوە نەتوانن سەرنج و نیگای پیاو بۆ لای خۆیان ڕابکێشن.

ئەو کچانەی کە لەسەر شووکردنن، زۆر خەون بە فیلەوە دەبینن، ئەمەش ئاماژەیە بۆ ترسیان لە دۆخە سێکسییەکان، ترسی ئازار لە کێشی پیاو لە کاتی سێکسکردندا، واتە لەو دۆخەدا کە خۆی بەسەر ژندا دەدات.

*ورچ:

ورچ هەڵگری سیمبولی دانایی و باشێتی و هێزە، هەروەها سیمبولی غەدر و ئازاریشە.

دەشێت دایک لە خەوندا لە شێوەی ورچێک دەربکەوێت، بەپێی جووڵە و کاری ورچ لە خەوندا، وێناکردنی ئەو کەسە بەرامبەر دایکی ئاشکرا دەبێت، واتە ئایا ئەو کەسە دایکی خۆی بە دایکێکی میهرەبان یان بە زەبروزەنگ دادەنێت.

خەونبینین بە ورچەوە هەستی خەونبین بەرامبەر بە دایک ئاشکرا دەکات، هەروەها ڕۆڵی لە بیناکردنی متمانەکردن بە خۆی و بە توانا سێکسییەکانی دەخاتە ڕوو.

*گا:

گا ئاماژەیە بۆ سێکسێکی بەهێز و سیمبولێکی سۆزداری ئاشکرایە، هەروەها سیمبولە بۆ دژبەیەکیی سۆزداری لای مرۆڤ، دژبەیەکی لە نێوان خۆشەویستی و ڕقدا، کە لە شێوەی زۆرانبازیی نێوان گاکاندا ئەم دژبەیەکییە لە خەوندا دەردەکەوێت.

هەروەها دەشێت گا سیمبولێک بێت بۆ بێباوکی و بە هۆی نەبوونی باوک لە ژیانی خەونبینندا، کەسێک نەبووبێت لە قۆناغەکانی زووی تەمەنیدا لە ڕووی سێکسییەوە ئاراستەی کردبێ.

هەروەها گا سێکسێکی ڕاشکاوانە، یان شکستهێنانی سێکسی دەنوێنێت، هەروەها ئاماژەیە بۆ ئەو پیاوەی کە دەیەوێت بێ خۆڕەنجاندن سێکسی دەستکەوێت.

*مانگا:

مانگا لە خەوندا سیمبولی ڕاشکاوانەی دایکە، خەونبینین بە مانگای ئاوس و شیردەرەوە، ڕەنگدانەوەی ئارەزووی کچانە بۆ دووگیانی و منداڵبوون و دایکایەتی.

ئەگەر لە خەونی ژندا پیاوێک مانگا بدۆشێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئارەزووکردنی ئەو ژنە بۆ گەمەبازیی زیاتر. ئەگەر ژنێک لە خەونیدا بە ئەستەم شیری مانگایەکی دۆشی، ئەوا ئاماژەیە بۆ هەستی خۆی کە پێی وایە سەرنجڕاکێش نییە و ناتوانێت سەرنجی پیاو ڕابکێشێت.

•ئەسپ:

بینینی زۆربەی ئاژەڵان لە خەوندا ئاماژەن بۆ جەستە و هەندێکیشیان ئاماژەن بۆ ڕۆح، بەڵام ئەسپ لەو ئاژەڵانەیە کە جەستە و ڕۆح پێکەوە دەنوێنێت.

ئەسپ دەشێت ڕەنگدانەوەی ڕۆحمان بێت کە دەمانەوێت ئازاد بێت و بە کەرامەتەوە بژی، هەروەها ئەسپ بە تایبەتی ئەسپی سپی، دەشێت ڕەنگدانەوەی ئارەزووی منداڵخستنەوە و هێز و وزەی سێکسی بێت، بە تایبەتی لای پیاو.

ئەو ئەسپەی لە خەوندا کە بە شێنەیی ڕووەو کچێک بڕوات، دەشێت ڕەنگدانەوەی ئارەزووی بێت بۆ خۆشەویستییەکی ڕۆمانسییانە.

ئەگەر کەسێک لە خەونیدا بەسەر ئەسپێکەوە بێت و جڵەوی ئەسپەکەی بە دەستەوە بێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ ڕەنگدانەوەی گونجاندن و هارمۆنییەت لە ژیانی خەونبین و ئاماژەیە بۆ حاڵەتی ئاشتی لە نێوان هەست و نەستدا، هەروەها لە نێوان ڕۆح لە لایەک و پێویستی سێکسی لە لایەکی دیکەوە.

ئەسپی ڕەش ئاگادارکردنەوەی خەونبینە لەو پەیوەندییە سۆزدارییەی تێیدا دەژی. ئەو ژنەی خەون بەوەوە دەبینێت بووەتە سوار و جڵەوی ئەسپێکی بە دەستەوەیە، ئەم خەونەی وا لێکدەدرێتەوە کە بانگەشەی ئەوە دەکات پێویستی بە تێرکردنی سێکسییە لەگەڵ پیاوێکی سێکسیدا.

•بەراز:

لە تەواوی کولتوور و ئایینەکاندا بینینی بەراز لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ڕوودانی شتی خراپ، یان ڕەنگدانەوەی شتی خراپە.

بەراز ڕەنگدانەوەی گۆشەنیگای بێزراوی ئێمەیە بەرامبەر بە کەسێک لە چواردەورمان، هۆکاری ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هەست بە لایەنی ئاژەڵیمان بەرامبەر بە سێکس دەکەین، کاتێک کەسێک ڕەفتارێکی سێکسیمان بەرامبەر دەکات و لای ئێمە خواستراو نییە، یان ئێمە ڕەفتاری سێکسی بەرامبەر کەسێک دەکەین و خۆمان هەست بە قێزەونی دەکەین بەرامبەر بەو سێکسە، دەشێت ئەمانە لە خەوندا لە شێوەی بەرازدا ببینین، چونکە بەراز بە ئاژەڵێکی قێزەون دادەنرێ.

•کەنگەر:

ئەوەی کەنگەر لە تەواوی ئاژەڵەکانی دیکە جیادەکاتەوە، ئەو تورەکەیەی بەرسکییەتی کە بێچووەکەی تێیدا هەڵدەگرێ و شیری دەداتێ تا گەورە دەبێت.

دەرکەوتنی کەنگەر لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی پێداویستی و میهرەبانی و ئامێز و خۆشەویستییە. کەنگەر بە زۆری لە خەونی ئەو ژنانەدا دەردەکەوێت کە لە سۆزی گەرم و بە تایبەتی لە بەرکەوتن و دەستلێدان بێبەشن.

•گورگ:

بینینی گورگ لە خەوندا ئاماژەیە بۆ پیاوی غەددار، هەر بە وێنەی سروشتی گورگ لە واقیعدا، ئەمەش هەمان نموونەی چیرۆکی کولتووری گەلاوێژ و گورگە کە هەموومان بیستومانە، چۆن گورگ لە پێناوی غەریزەی خۆیدا، خۆی لە بەرگی مەڕدا دەشارێتەوە. بینینی گورگ لە خەونی کچاندا ڕەنگدانەوەی هەستی

ئەو کچانەیە بەرامبەر بوونی پیاوێکی غەریزی کە هەوڵ دەدات ئەو کچە فریو بدات و هەر دەوروخولی دەدات.

گورگ لە خەوندا ئاماژەیە بۆ پیاوێکی غەریزی کە هەرچی لە توانایدایە دەیکات تا ئەوەی دەیەوێت دەستی بکەوێت.

ئەگەر مێیەی گورگ لە خەونی کچدا دەرکەوت، ئەوا بەزۆری ئاماژەیە بۆ ژنی لەشفرۆش.

•ئاژەڵی ماڵی:

هەر ئاژەڵێکی ماڵی تەنانەت ئەگەر شێوەکەشی دیار نەبێت چ ئاژەڵێکە، ڕەنگدانەوەی حەوانەوەی دەروونییە لەگەڵ هەست و سۆز و غەریزەکانی ئەو کەسەی خەونەکەی دیوە، هەروەها ڕەنگدانەوەی بێمتمانەییە بە خۆ و بە کەسانی دیکەش.

•سەگ:

بە پلەی یەکەم سەگ سیمبولە بۆ دڵسۆزی، هەر بە وێنەی خەسڵەتی دیاری سەگ لە واقیعدا کە بە ئاژەڵێکی بەوەفا ناوی دەرکردووە. بوونی سەگ لە خەوندا، واتە خەونبین دەشێت لەگەڵ کەسێکی دیکەدا لە توخمەکەی دیکە پەیوەندی دروست بکات و بناغەی ئەو پەیوەندییەی نێوانیشیان متمانە و دڵسۆزی بێت.

بینینی سەگێک کە چاودێریت دەکات لە خەوندا، ڕەنگدانەوەی هەستی خۆتە بەرامبەر ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێت، ئەویش لە هەموو خراپەیەک دەتپارێزێ.

•مەڕومالات:

خەونبینین بە مەڕومالاتەوە ڕەنگدانەوەی منداڵبوون و سێکسە بە شێوازە کلاسیکییەکەی، هەروەها دەشێت ڕەنگدانەوەی حاڵەتێکی سێکسیی نەخواستراو بێت.

بزن لە خەوندا ئاماژەیە بۆ هێز و وزەی سێکسی.

•ئاسک:

ئاسک لە خەوندا ئاماژەیە بۆ مێ، ڕەنگدانەوەی نەرمونیانی و شەرمنی و خێراییە.

ئەگەر ژنێک، یان پیاوێک خەونی بە ئاسکەوە بینی و لە ژیانیدا پەیوەندییەکی خۆشەویستیی هەبوو، ئەوا ئاماژەیە بۆ باشیی ئەو پەیوەندییە و بوونی میهرەبانی تێیدا.

ئەگەر کچ خەونی بە ئاسکەوە بینی کە ڕاودەنرێ، ئەوا ئاماژەیە بۆ هەستی خۆی کە پیاوێک هەیە و هەوڵ دەدات لە ڕووی جەستەییەوە قۆرغی بکات. کوشتنی ئاسک لە خەوندا، واتە کوشتنی سۆز و هەڵوەشاندنەوەی پەیوەندیی دەستگیرانی و کوشتنی بێگەردی لە هەستی کچدا.

•کەروێشک:

کەروێشک سیمبولە بۆ نەوەخستنەوە و منداڵبوون و دەرکەوتنی لە خەوندا دەشێت ڕەنگدانەوەی ئارەزووی خەونبین بێت بۆ منداڵبوون، یان سێکسکردن.

کەروێشکی کێوی لە خەوندا ڕەنگدانەوەی شەبەقی سێکسییە لای خەونبین.

•پشیلە:

پشیلە پەیوەندیی بە سۆزەکانەوە هەیە. پشیلە بە پێی ڕەنگ و جووڵە و کردارەکانی لە خەوندا، ماناکەی لێکدەدرێتەوە، بەزۆری ئاماژەیە بۆ لایەنی خراپە و کینە لە ژندا.

پشیلەی ڕەش لە خەوندا ئاماژەیە بۆ ئەوەی خەونبین لەگەڵ ئەو پەیوەندییەی کە لە ژیانیدایە کارلێک دەکات. پشیلەی سپی ڕەنگدانەوەی پەیوەندییەکە کە کەمێک لە ڕۆمانسییەتی تێدایە، سەرباری سێکس.

پشیله دەشێت ئاماژەبێت بۆ ئاڵۆزی و نادیاریی ژن، هەروەها ئاماژەیە بۆ کونجکۆڵی دەربارەی مەسەلەکانی سێکس، بە تایبەتی لە خەونی هەرزەکاراندا.

پشیلەی خەوتوو لە خەوندا، ئاماژەیە بۆ پێداویستیی سۆزداری و سێکسی کە لە لایەن خەونبینەوە مافی تەواوی خۆی پێ نەبەخشراوە.

میاوەمیاوی پشیلە لە خەوندا ڕەنگدانەوەی ترسە لە قسەوباس و ناشیرینکردنی ناوبانگ.

برینداربوون بە هۆی چنگی، یان چرنووکی پشیلەوە، ڕووشاندنی حەیا و نامووسە.

هەوڵدان بۆ بینینی پشیلەیەک کە بیەوێت خۆی بشارێتەوە، ئاماژەیە بۆ گومانکردن لە دڵسۆزیی خۆشەویستەکەت، بەڵام بینینی پشیلەی زۆر ئارەزووی بەهێز و پێداگریی ئەو کەسەیە بۆ سێکس کە پاڵنەری سێکسیی زۆر بەهێزە و هانی دەدات بۆ سێکسکردن.

***مەیموون:**

مەیموون لایەنی خۆبەخۆیی خۆڕسکییە لە غەریزەی سێکسیماندا. ئەو مەیموونەی یاری دەکات و بە دڵخۆشییەوە دەجووڵێت، ڕەنگدانەوەی قۆناغی منداڵی و ئەزموونی بێگەردی سێکسیی ئەو قۆناغەیە کە هاوکاتە لەگەڵ سەرسامی و هەستکردن بە گوناە.

کاتێک مەیموون لە خەوندا ڕاوت دەنێت، ئەوا ڕەنگدانەوەی پێویستیی تۆیە بۆ خۆشەویستی.

***خشۆکەکان:**

خشۆک بە هەموو جۆرەکانییەوە، تیمساح، مار، کیسەڵ... هتد. نموونەیەکی خراپە لە خەوندا و یەکێک لەم دوو شتە دەگەیەنێت:

گومـان و بێمتمانـەیی بـە کـەسـانی چـواردەورمـان، یـان ترسـە لـە مامەڵەکردن لـەگـەڵ بـەشـە قـووڵ و ترسـناکەکـەی کـەسـێتیمان، واتـە نەست.

●تیمساح:

تیمساح لە خـەوندا واتـە دوژمنێکی بێدەنگ کە توانـای هـەیـە بـە شێنەیی و بێئاگاداریی خۆت وردەوردە بۆ لای خۆت کێشت بکات و بتکوژێت، لەبەر ئەوە دەشێت کەسێک هـەبێت کە هـەوڵـی فریودانت بدات، یان زیان بـە ناوبانگت بگـەیـەنێت، یـان دەشـێت ئامـاژەبێت بـۆ نەست و مەیلە ناسروشتییەکان دەربارەی غەریزەی سێکسی.

بە زۆری تیمساح ئەنگێزەیە بۆ سێکس لەگەڵ منداڵدا، یان لـەگـەڵ کەسێکدا کە حەرامە، یان تابۆیە خەونبین سێکسی لەگەڵدا بکات.

●مار:

دەرکەوتنی مار لە خەوندا دەشێت هاوکات بێت لـەگـەڵ سـۆزێکی گەرم و بەهێزدا، بەڵام سۆزێک گرێدراو بە ئازارەوە. مار لە خـەونـدا -هەمان ڕۆڵ دەبینێ کە لە ئادەم و حەوادا هەیبووە- واتە لە خەوندا بە پلەی یەکەم فریودانی سێکسی دەنوێنێت، هەروەها لەوانەیە ببینێ مـار لـە خـەونـدا ئامـاژەبێـت بـۆ لێکترازانێکـی ئـەخلاقـی، یـان دروستبوونی منداڵێکی ناشەرعی.

مـار لـە خـەونـی ژنـدا دەشـێت مێـردی هاوڕێکـەی، یـان مێـردی خوشکەکەی بێت، یان هەر پیاوێکی دیکە بێت کە حەرامە پەیوەندیی سۆزداریی لەگەڵیدا هەبێت و سێکسی لەگەڵدا بکات.

●کرم:

کرم بەپێی شـێوە و جووڵـە و شـوێنەکـەی، بـەزۆری کۆئـەندامی زاوزێی پیاو دەنوێنێت، بەڵام ئەگەر ژنێک خـەونی بـە کرمـەوە بینـی،

واتە کۆئەندامی سێکسیی هاوبەشەکەی بە پیس دادەنێت، چونکە پێی وایە سێکسی پیس و خراپی پێدەکات.

هەروەها کرم سیمبولە بۆ بزواندنی بەهێزی غەریزەی سێکسی لە ژن و پیاودا.

ئەگەر پیاو خەون بە کرمەوە ببینێت، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە مەیلی هۆمۆسێکسوالیتیی هەیە، واتە حەز دەکات لەگەڵ پیاودا سێکس بکات.

•مێرووله:

بینینی مێرووله لە خەوندا، واتە ئەو کەسە حەز دەکات بە شێوەیەکی کلاسیکی هاوسەریتی بکات، هەروەها دەشێت ئاماژەش بێت بۆ سێکسی خێرا کە تەنیا مەبەست و حەزێکی سەرپێی هەبێت و هیچ ئارەزوو تێربوونێک بەدەست نەهێنێت.

•مشک:

بینینی مشک لە خەوندا بە زۆری بە خەونێکی باش دانانرێ، بە زۆری گومان و بێمتمانەییە بەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت.

•شەمشەمەکوێرە:

بینینی شەمشەمەکوێرە لە خەوندا ئاماژەیە بۆ دڵەڕاوکێ لە ڕووبەڕووبوونەوەی لایەنی ناڕۆشنیی کەسێتی، ئیدی کەسێتیی خەونبین بێت، یان کەسێتیی کەسێکی دیکە بێت کە دەیناسێت.

هەروەها بینینی شەمشەمەکوێرە، دەشێت ئاماژەبێت بۆ پەیوەندیی سێکسیی حەرام، یان تابۆ، بەزۆری ڕەنگدانەوەی باوک، برا، یان مامە کە سێکس لەگەڵ منداڵی هاوخوێنەکانی دەکات.

•جاڵجاڵۆکە:

جاڵجاڵۆکە وردی و ڕێکوپێکیی ژن دەنوێنێت، هەروەها ئاڵۆزی و نهێنیی خەونبینە و دەشێت پاراستن و خۆپارێزیش بنوێنێت.

جاڵجاڵۆکە لەناو تەونەکەیدا ئاماژەیە بۆ هەستی ناسک و بەڕێزی ژن و ترسی لە ڕووشانی ناو و ناوبانگ و قۆرغکردنی ئەم هەستانە لە لایەن پیاوەوە.

•باڵندە:

باڵندە سیمبولی دەرچوون و ئازادیی ڕۆحانی و سێکسییە. باڵندەی ناو قەفەس ئاماژەیە بۆ ئارەزووی سێکسیی چەپێنراوی ئەو کەسەی کە خەونەکە دەبینێت.

ئەو باڵندەیەی شتێکی بە دەنووکەوەیە، ئاماژەیە بۆ چاوەڕوانیی خەونبین بۆ هەواڵێکی سۆزداریی دڵخۆشکەرانە کە بەزۆری هەواڵی خوازبێنیکردنی ئەو کچەیە کە خەونبین خۆشی دەوێت، ئەگەر ژنیش خەونی بە باڵندەیەکی وەهاوە بینی، ئەوا ئاماژەیە بۆ هەواڵی خوازبێنیکردنی لە لایەن ئەو پیاوەوە کە خۆشی دەوێت.

ئەو باڵندەیەش کە لەسەر هێلکەکانی کڕکەوتووە ئاماژەیە بۆ ئارامی و جێگیریی باری سۆزداریی خەونبین. ئەو باڵندەیەی لە هێلانەکەیدا هەڵنیشتووە و هیچ هێلکەیەک لە ژێریدا نییە، ئاماژەیە بۆ ئەو بۆشایی و بێسۆزییەی کە خەونبین تێیدا دەژی بە هۆی لەدەستدانی پەیوەندییەکی خۆشەویستی کە پێشتر هێز و وزەی بۆ ژیان پێ بەخشیوە.

•باز:

باز ئیمپراتۆری بەهێزی ئاسمانە، ئەگەر لە خەوندا بازێک چاودێریی کردیت، ئەوا ئاماژەیە بۆ هەستی خەونبین کە پێی وایە خەڵک چاودێریی جووڵە و کارەکانی دەکەن، بە تایبەتی ئەوانەی کە پەیوەندییان بە ڕەفتاری سێکسییەوە هەیە. بازی کوژراو لە خەوندا ئاماژەیە بۆ سۆز و کەرامەتی بریندارکراوی خەونبین، یان هەستی مردووی بەرامبەر کەسێک کە خۆشی ویستووە، هەروەها دەشێت

بینینی باز غەدرکردن بێت لەو خۆشەویستەی کە خەونبین زۆر خۆشی ویستووە و متمانەی پێی هەبووە.

•قەلەڕەش:

قەلەڕەش لە خەوندا خراپە، ئیدی هەر خەونێکی پێوە ببینرێ. قەلەڕەش ئابڕووچوونی ئەخلاقییە، مردنی سۆزێکی جوانە، کۆتاییهاتنە بە پەیوەندییەکی خۆشەویستی و سێکسی لە ژیانی خەونبیندا.

•کوونەپەپوو:

بینینی کوونەپەپوو ڕەنگدانەوەی ئەو ئازارەیە کە خەونبین بە هۆی کۆتاییهاتنی پەیوەندییەکەوە دەیچێژێت.

•کۆتر:

بینینی کۆتر لە خەوندا، باشە. ئاماژەیە بۆ هاوبەشی ژیان، کە هاوبەشێکی باش و میهرەبان و بەسۆزە و هاوکات کەسێکی ڕۆمانسیشە.

•مراوی:

مراوی ڕەنگدانەوەی ئاوە، بەپێی مەلەکردنی مراوییەکە و سروشتی ئاوەکە، لێکدانەوەی خەونەکە دەگۆڕێ (سەیری ئاو بکە).

•دەنگی مریشک و مراوی:

ترسێکی زۆرە لە ئابڕووچوون و لەکەداربوونی ناوبانگ، بەزۆری ئەوکاتە خەون بە دەنگی مریشکەوە دەبینرێ، ئەگەر خەونبین، یان ئەو کەسەی کە لە خەونەکە دەبینرێ کارێکی ئەخلاقیی ڕێگەپێنەدراوی کردبێ و لە ئاشکرابوونی بترسێت.

*کەناری:

بینینی کەناری ڕەنگدانەوەی چیرۆکێکی خۆشەویستیی ڕۆمانسییە کە خەونبین تێیدا دەژی، یان ئارەزوو دەکات تێیدا بژی، هەروەها کەناری ڕەنگدانەوەی ئارەزووی هاوسەرێتی و خستنەوەی منداڵی دووانەیە.

*تاوس:

تاوس لە خەوندا بەپێی چۆنیەتیی، یان دۆخی کلکی تاوسەکە، خەونەکە لێکدەدرێتەوە، ئەگەر بە جوانی پەڕەکانی پەخش کردبووەوە، ئەوا ڕەنگدانەوەی هەڵخەڵەتاندن و فێڵ و درۆ و گومانە لەو کەسەی کە خۆشت دەوێت.

بەڵام ئەگەر تاوسەکە پەڕەکانی کلکی بۆ خوارەوە بوو، واتە فشی نەکردبووەوە، ئاماژەی متمانەیە بە خۆشەویستەکەت، یان خۆزگەخواستنە بۆ کەسێکی بەویقار کە جێگەی متمانە بێت.

*ماسی:

ماسی ئینتمای بۆ ئاو هەیە، بە شێوەیەکی گشتی ماسی واتە دۆشدامان و سەرسامی.

بینینی ماسیی زۆر لە خەوندا، واتە سێکسی خۆش و بەچێژ و درێژخایەن کە خەونبین تێیدا دەژی، یان خۆزگەی بۆ دەخوازێت.

بێتوانایی لە ڕاوکردنی ماسی لە خەوندا، ئاماژەیە بۆ بێهیوایی لە پەیوەندیی سۆزداریدا. ماسیی مردوو لە خەوندا ئاماژەیە بۆ سێکسساردیی ژن و بۆ پیاویش ترسە لە ڕەپنەبوون.

ماسیی مردووی بۆگەن کە بۆنی ناخۆشی لێبێت، ڕەنگدانەوەی بێزهاتنەوەیە لە بۆنی کۆئەندامی سێکس.

*ماسیی قرش (شاک):

نموونەی پیاوی غەددارە.

•نەهەنگ:

ئارەزووی ئازادی و دەرچوونە لەو کۆتوبەندە سێکسییەی کە خەونبین تێیدا دەژی.

•دۆلفین:

نموونەی سێکس و خۆشەویستیی گەنجانەیە، ئامـاژەیە بۆ خۆشی و چێژبینین و دڵخۆشی و نەوەخستنەوە.

•پەپوولە:

دەشێت ئامـاژەبێت بۆ ژنێکی نەرمونیانی ڕێکوپێک، هەروەها ئاماژەبێت بۆ کونجکۆڵی دەربارەی سێکس و ئارەزووی زانینی بێ کۆتوبەند، دەشێت ئارەزووش بێت بۆ ماچکردن.

سەرچاوەکان:

- Heiman J. 1997
A psychophysiological exploration of
sexual arousal
Patterns in females and males.
Psychophsiology
Vol 14 (3) P. 266-274
Baderv M. 1993
Adopive sadomasochism and Psychological growth
Psychoanalytic Dialogues
Vol 3 (2) P. 279-300.
Clascock J. and La Rose R. 1993
The Role of the female participant in
Male sexual fantasies
Journal of Broadcasting and Electronic
Media
Vol 37 (3) p. 313-324
Couley J. 1978
Sex differences and androgyny in fantasty context
Journal of Personality Assessment
Vol 42 (6) P. 604-610
Myers W. 1980
'A transference dream with super ego implication'
Psychoanalytic Quarterly
Vol 49 (2) p. 284-307
Biaye T.K. 1985
'On the conception of the dream in
Lula traditional environment'
Cahiers de Sociologie Economique
Prison Sexology
Journal of sex Research
Vol 16 (3) p. 258-266

Mushatt. C. 1982
Anorexia Nervosa: A
Psychoanalytic Commentary
International Journal of psychoanalytic
Psychotherapy
Vol 9 p. 257-265
Morokoff p. 1985
Effect of sex Guilt
Journal of personality and Social
Psychology
Vol 49 (1) p. 177-187
Compagna A. 1985
Fantasty and Sexual Arousal in College
Men
Imagination Cognition and personality
Vol 5 (1) p. 3-20.
Longs J. 1982
Wake dream: what should we
Vol 14 (5) p. 775-776
Wish p. 1975
The Use of imagery techniques in the
treatment of Sexual dysfunction
Counselling psychologist
Vol 5 (1) p. 52-54
Fellion et Al, 1985
From Fantasy to Reality
Annales Medico psychologiques
Vol 138 (5) p. 596- 602
Crepault C. and Couretune M. 1980
Men's Erotic Fantasies
Archives of Sexual Behavior
Vol 9 (6) p. 565-581
Greenberg et Al, 1989
A research – based reconsideration of the

Psychoanalytic theory of dreaming
Journal of the American
Psychoanalytic
Masochism and Femininity
Topique Revue Freuclienne
Vol 25 (56) p. 133-149
Coen S.J. 1978
Sexual interviewing, Evaluation and
Therapy
Archives of Sexual Behavior
Vol 7 (3) p. 229-241
Gold S. and Chick D. 1988
Sexual Fantasy patterns as related to
Sexual attitude, experience, guilt and
Sex
Journal of Sex Education and Therapy
Vol 14 (2) p. 18-23
De Fazio A. and Canningham K. 1987
A paraphlia in a spinal cord injured patient
Sexuality and Disability
Vol 8 (4) p. 247-254
La Femina R. 1977
The Use of anditary stimulus to arouse
Mastubatory in impotent male
Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry
Vol 8 (4) p. 433-435
Davidson J.K. 1985
The utilization of sexual fantasies by
Sexually experienced university students
Journal of American College Health
Vol 34 (1) p. 24-32
prentky et Al, 1989
The presumptive role of fantasy in serial sexual homicide
American Journal of psychiatry

Vol 146 (7) p. 887-889
Barclay A. 1973
Sexual fantasies in men and women
Medical Aspect of Human Sexuality
Vol 7 (5) p. 205-210
Billingham R. and Hocckenberry S. 1987
Gender Conformity, masturbation fantacy.
Infatuation and sexual orientation
Journal of sex Research
Naitove C. 1988
Art Therapy With Child Molesters
Art and psychotherapy
Vol 15 (2) p. 151- 160
Dixon D. 1985
Perceived Sexual satisfaction and marital
Happiness of bisexual and hetero sexual stimulation
Journal of homosexuality
Vol 11 (1-2) p. 209-222
-Davidson J. and Hoffman L. 1966
Sexual fantasies and Sexual satisfaction
Journal of Sex Research
Vol 22 (2) P. 185-205
Merei F. 1994
Social relationships in manifest dream content
Journal of Russian and East
European Psychology
Vol 32 (1) P. 46-68
Harris G. 1993
Hypnosis for child sexual abuse Internal
Journal of Psychosomatics
Vol 40 (1-4) P. 84-85
Kulish N.M. 1991
The Mental Representation of the Clitoris
Psychoanalytic Inquiry

Vol 11 (4) P. 511-536
Robbins et Al, 1985
Anxiety and dream symbolism
Journal of Personality
Vol 53 (1) P. 17-22
Analytische Psychologie
Vol 7 (1) P. 20-35
Daco Dierre 1993
Interpret Your Dreams
Robinson Publishing
E.C.
Weak magnetic fields in the treatment of
Parkinson's disease with 'on-off'
Phenomenon
International journal of Neuroscience
Vol 66 (1-2) P. 97-106
Lortie L.M. 1991
New approach to women's dream
Journal of Psychiatry and Neuroscience
Vol 16 (3) p. 153-159
Kolish N.M. 1991
The Mental representation of the clitoris: The fear of female sexuality
Psychoanalytic Inquiry
Vol 11 (4) p. 511-536
Allendy R. 1987
Affective elements connected with dentition
Revue Française psychanalyse
Vol 51 (1) p. 123.
Nielsen et Al, 1993
Pain in Dreams Sleep
Vol 16 (5) P. 490-498
Coen S. and Bradlow 1985
The common mirror dream, dreamer and the dream mirror

Journal of the American psychoanalytic
Association
Vol 33 (43) p. 797-820
Money J.1976
Sex-role and commitment
Journal of Sex and Marital Therapy
Vol 2 (4) p. 273-276
Kramer et Al, 1976
Robbin p. and Touck R. 1980
Sexual gratification and sexual symbolism in dreams
Bulletin of the Menniger Clinic
Vol 44 (1) p. 49-58
Lansky M. and Bley C.R. 1993
Delayed onset of post-traumatic nightmares
Dreaming journal of the Association for the study of Dreams
Vol 3 (1) p. 21-31
Schwartz W. 1993
The manifest problems as the psychoanalytic unit in the interpretation of dreams
International Journal of Psychosomatics
Vol 40 (104) p. 11-13
Lansky M.R. 1994
Nightmares of the hospitalized rape victim
Bulletin of the Menniger Clinic
Vol 59 (1) p. 4-14
Starker S. 1984
Daydreams, Nightmares
Imagination, Cognition and personality
Vol 4 (3) p. 237-248
Rubinstein K. and Krippner S. 1991

(٢)
Et Culturelle
Vol 4, p. 164-176
Schroer T. 1984
Archetupal dreams during the first pregnancy
Psychological Perspective
Vol 15 (1) p. 71- 80
Young, Polly and Hall James 1991
Jung's Self Psychology
The Guilford Press
U.S.A
Freud. Sigmund, 1971
The Interpretation of Dreams
Translated by: James Strachey
George Allen & Unwin LTD
G. B.
Chamberlain D.B. 1994
'The sentient prenate: What every patient should Know'
Pre and Pevi Natal Psychology Journal
Vol 9 (1) p. 9-13
The Publisher
Dreams
Hidden Meaning and Secrets
Tophi Books
G.B.
Money J. and Bohmer C. 1980
Vol 40 (2) p. 531-550
Treacher 1995
Understanding Your Sexual Dreams
Sunburst Bools
Finland
Gollub D. 1994
The emotional pattern in dreams
Psychology A Journal of Human

Behavior
Vol 31 (1) p. 41-50
-Miller G.M. 1995
Dictionary of Dreams
Wordwoth
Denmark
Zadriel and Silby 1994
A Handbook of Dream and Fortune
Telling
Senate
England
Ellis B. and Symons D. 1990
Sex differences in Sexual Fantacy
Journal of Sex Research
Vol 27 (4) p. 527-555
Gill V. 1990
Sexual Fantasy experiences and guilt
Among conservative Christians
Journal of Sex Research
Vol 24 (4) p. 629-638
Kenrick d. and Sheets V. 1993
Homicidal Fantasies
Ethology and Sociobiology
Vol 14 (4) p. 231-246
Person E. and Klav H. 1994
Establishing trauma: The difficulty distinushing between memories and fantasies
Journal of the American
Psychoanalytic Association
Vol 42 (4) p. 1055-1081
Castellanos C. 1995
Haedin et Al, 1988
Relationship of sex, sexguilt and experience to written sexual fantasies

Imagination, Cognition and Personality
Vol 8 (2) p. 155-163
-Matas M. and Marriott A. 1987
The girl who Cried wolf
Canadian Journal of Psychiatry
Vol 32 (4) p. 305-309
Oystragh p. 1988
Vaginismus: A case study
Australian Journal of Clinical and Experimental Hyponosis
Vol 16 (2) p. 147-152
Malamuth et Al, 1988
Fantasies and exposure to sexually explicit magazines
Communication Research
Vol 15 (6) p. 753-771
Anthony S. 1990
The who –when- where of day dreams among a young adult hearing impaired population
American Journal of the Deaf
Vol 135 (5) 241-245
Julien E. and R. 1988
Male Sexual arousal across five modes of erotic stimulation
Archives of Sexual Behavior
Vol 17 (2) p. 131-143
Mlott S. and Mlott D. 1979
Fantasy in individuals who smoke stopped smoking and never smoked
Journal of Clinical Psychology
Vol 32 (2) p. 415-418
Hesselund H. 1976
Masturbation and Sexual Fantacies in married couples
Archives of Sexual Behavior
Vol 5 (2) p. 133-147
Reni R.O. 1981
Clinical Observation concerning external events

International Journal of Psychoanalysis
Vol 62 (1) p. 105-111
Delaney Gayle 1994
Sexual Dreams
Piatkus
U.S.A
Browman et Al, 1982
The influence of evening and Treatment and Evaluation
Vol 4 (3) p. 307-311
Kramer et Al, 1976
The psychological nature of REM dream
Psychiatric Journal of the University of Ottawa
Vol 1 (3) p. 128-135
Armitage R. 1992
Gender differences and the effect of the Study of Dreams
Vol 2 (3) p. 137-141
Magee J. 1991
Dream analysis as an aid to olders review
Journal of Geronological Social work
Vol 18 (1-2) p. 163-173
Paley K.S. 1992
Dream wars: A case study of a women with multiple personality disorder
Dissociation Progress in the Dissociation Disorders
Vol 5 (2) p. 111-116
Dieckmann H. 1976
The symbolism of automobile in dream
The psychological nature of REM
Psychiatric Journal of the University of Ottawa
Vol 1 (3) p. 128-135
Franken R. and Rowland G. 1990
Sensation seeking and dreams
Personality and Individuals Differences
Vol 11 (12) p. 191-193

Celerier M. 1992
Aide, A mirror for fantasies
Psychoanalyse - a- 1, Universite
Vol 17 (68) p. 79-97
-Meduick R. 1997
Death, Anxiety and Sexual Fantasy
Omega Journal of Death and dying
Vol 8 (2) p. 117-127
Miller G.H. 1995
The Giant Dictionary of Dreams
Paragon
South Australia
Raskin R. and Novocek J. 1991
Narcissim and the use of Fantasy
Journal of Clinical Fantasy
Vol 47 (4) p. 490-494
Krakow et Al, 1995
Nightmares and sleep disturbance in sexually assaulted women
Dreaming Journal of the Association for the Study of Dreams
Vol 5 (3) p. 199-206
Zayas L. 1988
Thematic features in the manifest
Dreams of expectant fathers
Clinical Social Work Journal
Vol 16 (3) p. 282-290
Felthous A. 1993
Unusual case report: Do violent dreams cause violent action
Criminal Behavior and Mental Health
Vol 3 (1) p. 12-18
Gender differences and geographical differences in content from dreams elicited by a television announcement
International Journal of psychosomatic
Vol 38 (1-4) p. 40-44
Isakower O. 1992

The Mona Lisa Themes
Journal of Clinical Psychoanalysis
Vol 1 (2) p. 209-215
Nadelson C. and Polonsky D. 1991
Childhood Sexual Abuse
Psychiatric Annals
Vol 21 (8) p. 479-484
Szgmus A. and Ryn Z . 1985
The Murderers dreams
Psychiatric Fennica
Vol 1 p. 145-148
Munroe et Al, 1989
Sex differences in East Africa
Dreams of aggression
Journal of Social Psychology
Yursel et Al, 1992
Assessment of 21 transexual cases in group psychotherapy, admitted to hospital
Nordisk Sexological
Vol 10 (4) p. 227-235

خەون گواستنەوەیەکی نالۆژیکییە بۆ کەشوهەوایەکی دیکە، کە زۆر جار مرۆڤ دەستەوەستانە لە چۆنێتیی وەسفکردنی، بەدەر لەوەی خەونەکان پەنجەرەیەکی هەمیشە والآن بۆ بینینی ڕابردوو؛ تەسەلا، یان سەلوایەکی ڕۆحیشن بۆ کەمکردنەوەی کۆژانی مرۆڤ و دەرد و ئازارەکانی لە ماوەی ژیانیدا، هاوکات هەندێ جار مرۆڤ بۆ دڵخۆشکردنی خۆی، لە دەلاقەیەکی دیکەی جیهانی خەونەکانەوە بۆ ئایندە دەڕوانێ.

ئەم کتێبە خەوننامە نییە بۆ لێکدانەوەی خەونە سێکسییەکانت، بەڵکو داوەتنامەیەکی زانستیی ڕاستەوخۆیە، بۆ ئەوەی لە خەونە سێکسییەکانی خۆت تێبگەیت و یارمەتیی خۆت بدەیت تا سوود لە خەونە سێکسییەکانت ببینی و ڕۆڵیان هەبێ لە ژیانی سۆزداری و سێکسیتدا.



D. Fawzia Draie

Sexual Dreams

Translated by Suzan Jamal



2014



دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

Sardam Printing & Publishing House